

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1

имени Героя Советского Союза

Н.М. Фролова»

Ржаксинского района Тамбовской области

Леонов А.В.



Ежедневное меню филиала МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1 им. Н.М. Фролова» в п. Жемчужный

с 22.04.2024 по 26.04.2024

22.04.2024

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Обед:										
221	Суп на м\к б с вермишелью	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
747	Рис отварной	200	46,27	12,54	7,11	206,44	91	14,1	1	1,6	-
632	Гуляш	100	50 13,0	9,3	2,7	146,8	28,6	43,0	5164	64,0	-
	Хлеб	60	3,5	0,66	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	200	7,4	0,34	24,85	120	19	4,8	1,2	-	-
933	Компот из с/ф		0,36	-	22,8	94,7	0,2	18,4	0,6	0,2	-
	Полдник										
	Йогурт	150	7,5	2,3	5,2	76,5	124	12,4	0,1	0,6	11,9
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
	Итого:		106,81	43,95	269,67	1624,44	940,39	153,25	5940,2	94,94	251,4

197	Икра свекольная	100	1,01	6,21	10,23	104,7	19,7	21,3	288,1	14,6	-
	Щи из свежей капусты	250	5,6	16,2	11,4	229,9	61,0	32,4	1363	37,6	-
	на м/к б										
10	Макаронны отварные	200	7,0	5,9	48,4	262,0	8,7	150,0	227,0	-	-
747	Биточки с подливой	80/20	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	227,6	2779	1,14	-
33	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
948	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
	Полдник:										
	Йогурт	150	4,5	9,0	6,15	127,5	124	12,4	0,1	0,6	11,9
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
	Итого:		57,65	65,82	178,19	1858,2	948,32	624,95	5032,43	76,63	251,4

26.04.2024

657	макаронными	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
	изделиями на										
	м/к б	200	17,9	9,0	38,4	297,2	40,4	43,0	3104	2,7	-
	Плов	60	3,96	0,66	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Хлеб	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
948	Батон	200	4,5	5,1	22,2	64,7	0,2	-	0,04	-	-
	Кисель										
	Полдник:										
	Йогурт	150	7,5	2,3	5,2	76,5	124	12,4	0,1	0,6	11,9
	Пряник	30	4,08	5,2	26,24	120,0	19	1,3	1,2	-	-
	Итого:		66,11	47,75	250,05	1556,5	973,43	176,55	4264,97	46,8	256,5