

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 13.05.2024 по 17.05.2024

13.05.2024

№ рец.	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	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

17.05.2024

	Обед:										
197	Суп рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	0,94	7,54	63,3
	Картофельное пюре	200									
21	Котлета	120	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
658	Хлеб	60	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	277,6	2779	1,14	
	Пряник	30	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Чай	200	4,08	5,2	26,24	170,0	27	1,3	1,1	-	-
433			0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
	Полдник:										
	Сок	150	0,3	-	22,9	94,6	16,0	-	1,3	8,0	-
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
	Итого:		76,1	45,13	249,12	1771,65	411,44	628,6	5597,2	40,57	72,3