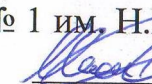


Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1 им. Н.М. Фролова»



УТВЕРЖДАЮ

 Леонов А.В.

Примерное меню
филиала МБОУ «Ржаксинская СОШ №1
имени Героя Советского Союза Н.М. Фролова» в с.Семеновка
Ржаксинского района Тамбовской области
на 22.04. 2024 по 27.04.2024

22.04.2024

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед:					
221	Суп на м\к б с вермишелью	250	9,0	6,5	20,5	172,5
747	Рис отварной	200	46,27	12,54	7,11	206,44
632	Гуляш	100	13,0	9,3	2,7	146,8
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120
933	Компот из с/ф	200	0,36	-	22,8	94,7
	Полдник					
	Йогурт	150	7,5	2,3	5,2	76,5
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0
	Итого:		106,81	43,95	269,67	1624,44

	23.04.2024 День №2					
	Обед:					
22	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,02	7,8
	Суп гороховый на м/кб	250	4,3	4,5	30,6	173,0
759	Картофельное пюре	200	2,8	6,1	21,2	144,9
24	Рыба тушеная	70	27,5	3,0	4,7	153,7
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	133,8
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120,0
924	Цитрусовый напиток	200	0,1	-	18,4	69,9
	Полдник:					
	Сок фруктовый	150	0,3	-	22,9	94,5
	Вафля	25	2,2	3	22,7	121,0
	Итого:		78,6	43,33	310,54	1872,2

24.04. 2024

	День №3					
	Обед:					
204	Суп рисовый с томатной пастой	250	6,18	3,3	14,65	113,0
	Овощное рагу с мясом	200	14,0	8,4	12,6	178,9
	Хлеб	60	3,96	0,66	24,0	241,5
434	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120,0
	Чай с лимоном	200	0,4	-	11,3	46,0
	Полдник:					
	Сок фруктовый	150	0,3	-	22,9	94,6
	Печенье	20	4,08	5,2	26,24	120,0
	Итого:		66,42	23,69	209,1	1395,1

25.04. 2024

	День №4					
	Обед:					
197	Икра кабачковая	100	1,01	6,21	10,23	104,7
	Щи из свежей капусты на м/к б	250	5,6	16,2	11,4	229,9
10	Макаронны отварные	200	7,0	5,9	48,4	262,0
747	Биточки с подливой	80/20	14,5	8,9	5,0	187,8
33	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120,0
948	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57,0
	Полдник:					
	Йогурт	150	4,5	9,0	6,15	127,5
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0
	Итого:		57,65	65,82	178,19	1858,2
26.04.24	Обед:					
197	Суп рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	121,75
	Картофельное пюре	200	2,8	6,1	21,1	144,9
25	Курица тушеная	160	25,5	10,3	0,1	198,8
658	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8
	Пряник	30	4,08	5,2	26,24	170,0
433	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0

	Полдник:					
	Сок	150	0,3	-	22,9	94,6
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	120,0
	Итого:		76,1	45,13	249,12	1771,65

27.04.24

	День №6					
	Завтрак:					
417	Каша молочная геркулесовая	200	7,0	13,4	30,8	263,8
	Бутерброд с сыром	50\20	6,28	4,92	15,36	134,6
434	Чай с лимоном	200	0,03	-	14,78	60,5
	Хлеб	30	1,96	0,33	13,98	66,9
	Яблоко	100	0.4	-	11.3	46
	Обед:					
221	Суп с макаронными изделиями на м/к б	250	9,0	6,5	20,5	172,5
657	Плов	200	17,9	9,0	38,4	297,2
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	133,8
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120
948	Кисель	200	4,5	5,1	22,2	64,7

	Полдник:					
	Йогурт	150	7,5	2,3	5,2	76,5
	Пряник	30	4,08	5,2	26,24	120,0
	Итого:		66,11	47,75	250,05	1556,5