

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 с.Золотовка

День 1 дата: 13.05.2024

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Обед	Суп с макаронными изделиями на /кб	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
	Плов	200	17,9	9,0	38,4	297,2	40,4	43,0	3104	2,7	-
	Хлеб	50	3,96	0,66	27,24	94,7	33	1	4,5	-	-
	Кисель	200	3,5	0,34	24,5	133,8	19	3,1	1,7	-	4,5
Итого:			38,86	21,6	131,94	788,2	115	67,15	3872,84	15,8	4.5

День2 дата: 14.05.2024

			Пищевые	Энергет	Микроэлементы и витамины(мг)
--	--	--	---------	---------	------------------------------

	Наименование блюда	Масса порции (г)	вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	C	P
			Б	Ж	У						
Обед	Суп гороховый на м/кб	250	4,3	4,5	30,6	173,0	21,8	28,4	146,0	22,2	-
		200	2,8	6,1	21,2	144,9	50,28	38,57	1086,	0,14	-
	Картофельное пюре	70	27,5	3,0	4,7	153,7	88,9	44,1	52	0,3	-
	Рыба тушеная	60	3,96	0,66	27,24	133,8	33	1	418,8	-	4,5
	Хлеб	200	0,1	-	18,4	69,9	19	4,8	4,5	-	-
	Цитрусовый напиток						0,2	18.4	1,2	0.2	
Итого:			46,4	19,8	167,79	980,92	236,1	138,37	1659,	22,84	4,5
			6				8		32		

День 3 дата: 15.05.2024

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Обед	Икра свекольная	100	1,01	6,21	10,23	104,7	9,7	21,3	288,1	14,6	-
	Суп- рассольник	250	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95		0,94	7,54	63,3
	Петербургский	200	8,6	6,0	59,5	311,3	38.1	26,4	4442	-	-
	Гречка отварная							50,6		64,0	-
	Гуляш	100	13.0	9.3	2,7	146,6	28.6	43,0	5164	-	4,5
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	139.8	33	1	4,5	-	-
	Батон	50	3.5	0,34	24,05	120	19	3.1	1,7	-	-
	Кисель	200	-	-	9,98	67,4	0.2	-	0.04		

Итого:											
			32,0 7	27,6 2	150,63	1011,55	163,5 5	145,4	9901, 28	86.14	67,8

День 4 дата: 16.05.2024

День5 дата: 17.05.2024

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Обед	Борщ со сметаной	250	9,5	8,2	17,1	177,8	78,8	58,5	220	4,1	-
	Жаркое по домашнему	20	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	65,7	4,03	8,97	337,0

	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	139,8	19	3,1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120,0	18,2	6,34	1,7	-	-
	Лимонный напиток	200	0,03	-	19,56	80,0	19,7	21,3	195,0	4,0	-
	Икра свекольная	100	1,01	6,21	10,23	104,7			288,1	14,6	
Итого:			45,53	22,8	120,13	887,3	166,8	155,94	2513,33	31,67	341,5