

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.Золотовкав

День 6 Дата: 22.04.2024

	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 на м\к б с	250										
	вермишелью	200	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-	
	Рис отварной	100	46,27	12,5	7,11	206,44	91	14,1	1	1,6	-	
	Гуляш		13,0	4	2,7	146,8	28,6	43,0	5164	64,0	-	
	Хлеб	60	7,4	9,3	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5	
	Компот из с/ф	200		0,34	22,8	94,7	0,2	18,4	0,6	0,2	-	
Итого:			106,8	43,9	269,67	1624,44	940,3	153,25	5940,2	94,94	251,4	

День 7 Дата: 23.04.2024

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Микроэлементы и витамины(мг)
--	--------------------	-------	---------------------	----------------	------------------------------

		порции (г)	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	Ca	Mg	Fe	С	Р
Обед	Суп гороховый на м/кб	250	4,3	4,5	30,6	173,0	88,9	44,1	418,8	0,3	-
	Картофельное пюре	200	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
	Рыба тушеная	70	27,5	3,0	4,7	153,7	50,28	38,57	1086,	0,14	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	133,8	33	1	52	-	4,5
	Цитрусовый напиток	200	0,1	-	18,4	69,9	18,2	6,34	4,5	4,0	-
Итого:			72,1	34,7	305,6	1807,4	406,2	288,41	2500,	49,14	27,2
				6			8		5		

День 8 Дата: 24.04.2024

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С	Р
Обед	Суп рисовый с томатной пастой	250	6,18	3,3	14,65	113,0	24,98	29,45	1,24	8,33	96,93
	Овощное рагу с мясом	200	14,0	8,4	12,6	178,9	55,4	43,8	2530	26	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	24,0	241,5	33	1	4,5	-	4,5
	Чай с лимоном	200	0,4	-	11,3	46,0	16,0	9,0	2,2	13	11
Итого:			66,4	23,6	209,1	1395,1	362,2	96,45	2545,	55,67	112,4
			2	9			7		91		3

День 9 Дата: 25.04.2024

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Микроэлементы и витамины(мг)
--	--------------------	-------	---------------------	----------------	------------------------------

		порции (г)	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	Ca	Mg	Fe	С	Р
Обед	Щи из свежей капусты на м/к б	250	5,6	16,2	11,4	229,9	61,0	32,4	1363	37,6	-
	Макароны отварные	200	7,0	5,9	48,4	262,0	8,7	150,0	227,0	-	-
	Биточки с подливой	80/20	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	227,6	2779	1,14	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
Итого:			57,6 5	65,8 2	178,19	1858,2	948,3 2	624,95	5032, 43	76,63	251,4

День 10 Дата: 26.04.2024

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С	Р
Обед	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	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
	Котлета	80	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	277,6	2779	1,14	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Пряник	30	4,08	5,2	26,24	170,0	27	1,3	1,1	-	-
	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
Итого:			76,1	45,1 3	249,12	1771,65	411,4 4	628,6	5597, 2	40,57	72,3