

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Подвязьевская СШ»

Е.В. Юдина

« 02 »

сентября

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность блюд для организации питания учащихся 1 – 4 классов
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении *«Подвязьевская средняя школа»*
муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области
на 2024 - 2025 учебный год

Юридический адрес: 390502 Рязанская область, рязанский район, с. Подвязье, ул. Центральная, д. 14; телефон/факс: (4912)26-61-21

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. цен. (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |

1 ДЕНЬ (ЧТ.)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|-------|--------|--|--|--|------|
| 223 | Запеканка из творога: | 160 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | творог | 121 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца (г) | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | джем | 30 | 20,18 | 13,55 | 30,54 | 329,67 | 0,07 | 66,13 | 4,6 | 1,89 | 185,79 | 32,87 | 249,34 | | | | 0,79 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком: | 180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кофейный напиток | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 108 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 50 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 19,8 | 1,17 | 0,09 | 108,48 | 12,64 | 81 | | | | 0,12 |
| ПР | Мандарин | 130 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 49,4 | 0,08 | 13 | 49,4 | 0,26 | 45,5 | 14,3 | 22,1 | | | | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,045 | | | 0,39 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | | | | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 26,24 | 16,39 | 69,21 | 539,03 | 0,235 | 98,93 | 55,17 | 2,63 | 346,67 | 69,71 | 378,54 | | | | 1,64 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|--|--|--|------|
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками: | 250 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 120 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрикадельки | 35 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 | | 13,29 | 1,53 | 35,6 | 35,6 | 86,7 | | | | 1,38 |
| 226 | Рыба отварная: | 70 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | филе минтая | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | 1 | 12 | 5,1 | 0,57 | 96,7 | 0,04 | 30,5 | 0,32 | 0,49 | 10,1 | 29,1 | 138,4 | | | | 0,57 |

