

Утверждаю
Директор МАУ "Школьник"
Новикова Е.А.



2025 г.



Составлено:
директор школы с. 1
Летих / Летихина О.С.
09.01.2025

Дополнительное десятидневное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

60	Винегрет	60	1,40	12,13	5,71	114,90
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Напиток витамин.Витошка	200				
	Итого:		5,24	16,47	53,46	407,15

2-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		1,40	0,40	22,10	98,00

3-й день

сб.1996	Салат из моркови с сахаром	60	0,58	0,045	33,05	135,52
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		1,400	0,400	22,100	98,000

4-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43,00
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		2,560	4,060	25,470	141,000

5-й день

60	Винегрет	60	1,4	12,13	5,71	114,9
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		1,400	0,400	22,100	98,000

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

60	Винегрет	60	1,400	12,130	5,710	114,900
44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,160	3,660	3,370	43,000
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		8,18	20,13	50,25	383,40

7-й день

сб.1996	Салат из моркови с сахаром	60	0,58	0,045	33,05	135,52
	Блины со сгущенным молоком	170/20	5,92	13,495	53,04	358,95
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		1,40	0,40	22,10	592,47

8-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54
416	Котлета куриная	50	5,5	6,07	1,85	135
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		1,40	0,40	22,10	98,00

9-й день

сб.1996	Салат из моркови с сахаром	60	0,58	0,045	33,05	135,52
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		8,640	9,475	97,530	415,190

10-й день

60	Винегрет	60	1,400	12,130	5,710	114,900
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
	Итого:		2,800	12,530	27,810	212,900