*Ежедневное меню*

*МБОУ «Ржаксинская СОШ № 2 им. Г.А. Пономарёва»*

20.01.2025 – 24.01.2025

**Дата: 20.01.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 2** |
| **День № 6** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Каша молочная ячневая  | 200 | 8 | 13,6 | 14,8 | 297,1 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Сыр т/с | 15 | 1,7 | 3,4 | 0,4 | 45 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп пшенный с рыбными консервами  | 250 | 5,5 | 0,4 | 20,7 | 104 |
| Гречка отварная | 150 | 8,5 | 5,8 | 38,6 | 240 |
| Бефстроганов | 80 | 3,1 | 4 | 3,1 | 152,4 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Компот ягодный | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| ИТОГО |   | 36,8 | 29,83 | 171,5 | 1285,8 |

**Дата: 21.01.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 2** |
| **День № 7** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,7 | 13,2 | 33,8 | 274,3 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |
| Чай  | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне  | 250 | 9 | 6,5 | 20,5 | 172,5 |
| Плов с мясом говядины | 200 | 16,1 | 16,3 | 34,1 | 351 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Какао  | 200 | 5 | 5,4 | 23 | 156 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15,2 | 81,2 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 65,8 |
| ИТОГО |   | 47,2 | 56,63 | 202,04 | 1465,7 |

**Дата: 22.01.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 2** |
| **День № 8** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Запеканка творожная с повидлом | 150/20 | 22,7 | 4,05 | 25,8 | 228 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
| Пряник | 30 | 2,2 | 3 | 22,9 | 121,8 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп рисовый на м/к бульоне | 250 | 8,3 | 6,3 | 15,5 | 148,8 |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 3,6 | 8,3 | 56,3 |
| Картофельное пюре  | 150 | 3,2 | 4,6 | 25 | 154,3 |
| Котлета рыбная | 80 | 11,5 | 5,9 | 13,8 | 153,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| ИТОГО |   | 64,2 | 31,63 | 200,7 | 1313,7 |

**Дата: 23.01.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 2** |
| **День № 9** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Каша молочная манная  | 200 | 8,3 | 8,1 | 39,4 | 265,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Сыр т/с | 15 | 1,7 | 3,4 | 0,4 | 45 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Борщ из свежей капусты на м/к бульоне  | 250 | 9,5 | 8,2 | 17,1 | 177,8 |
| Макароны отварные | 150 | 3,9 | 3,3 | 27,2 | 244,5 |
| Куры тушеные  | 80 | 20 | 8,4 | 0,08 | 158,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Батон  | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,8 |
| ИТОГО |   | 55,5 | 35,76 | 173,2 | 1231,9 |

**Дата: 24.01.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 2** |
| **День № 10** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Оладьи со сгущенкой | 100/10 | 8,6 | 5,6 | 40,2 | 246 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 4,3 | 4,5 | 30,6 | 173 |
| Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 6 | 7,6 | 87,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,6 | 25 | 154,3 |
| Биточки мясные  | 80 | 12 | 9,9 | 12,3 | 186 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Компот ягодный | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| ИТОГО |   | 39,4 | 33,23 | 189,6 | 1240,7 |