*Ежедневное меню*

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

24.02.2025 – 28.02.2025

**Дата: 24.02.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 3** |
| **День № 11** |
|  | *Завтрак:* |
| Каша молочная геркулесовая  | 200 | 7 | 13,3 | 30,7 | 263,8 |
| 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 рисовый на м/к бульоне  | 250 | 8,3 | 6,3 | 15,5 | 148,8 |
| Макароны отварные | 150 | 3,9 | 3,3 | 27,2 | 244,5 |
| Азу | 80 | 3,4 | 4,5 | 3,4 | 171,4 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Компот ягодный | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
|   |   |   |   |   |   |
| ИТОГО |   | 34 | 33,83 | 171,6 | 1212,5 |

**Дата: 25.02.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 3** |
| **День № 12** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Каша молочная рисовая | 200 | 8 | 13,5 | 14,7 | 297 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,14 | 66,2 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп пшенный на м/к бульоне | 250 | 2,7 | 2,8 | 17,1 | 104,5 |
| Овощное рагу с мясом | 200 | 14 | 8,4 | 12,6 | 178,8 |
| Кисель  | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Пряник | 30 | 2,2 | 3 | 22,9 | 121,8 |
| Йогурт питьевой (1 б.) | 285 | 3,9 | 0,3 | 30,2 | 142,5 |
| ИТОГО |   | 39,6 | 39,03 | 174,64 | 1290,9 |

**Дата: 26.02.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 3** |
| **День № 13** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Омлет | 140 | 11,8 | 12,2 | 3,3 | 169,4 |
| Зеленый горошек с луком | 60 | 0,2 | 3 | 0,7 | 30,6 |
| Какао  | 200 | 4,5 | 5,1 | 22,2 | 147,6 |
| Вафли  | 30 | 2,2 | 3 | 22,9 | 121,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 4,3 | 4,5 | 30,6 | 173 |
| Рис отварной | 150 | 4,7 | 3,6 | 33,3 | 177,9 |
| Рыба тушенная  | 80 | 27,4 | 3 | 4,6 | 153,6 |
| Огурец соленный | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 7,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| ИТОГО |   | 69,58 | 38,39 | 185,2 | 1326,8 |

**Дата: 27.02.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 3** |
| **День № 14** |
|  | *Завтрак:* |
| Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 13,5 | 14,7 | 297 |
| 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:* |   |   |   |   |   |
| Борщ с фасолью на м/к бульоне | 250 | 3,5 | 5,1 | 14,5 | 118,3 |
| Гречка отварная | 150 | 8,5 | 5,8 | 38,6 | 240 |
| Котлета мясная с подливой | 80 | 14,4 | 8,8 | 4,9 | 187,7 |
| Компот ягодный | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Груша | 150 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| ИТОГО |   | 47,7 | 41,93 | 180,3 | 1419,9 |

**Дата: 28.02.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
|  | **порции** |
|   | **(г)**  | **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Неделя 3** |
| **День № 15** |
|   |  |
|  |
| *Завтрак:* |
| Оладьи с повидлом | 100/10 | 7,9 | 4,8 | 38,7 | 230 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0,03 | 17,9 | 73 |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| *Обед:* |   |   |   |   |   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9 | 6,5 | 20,5 | 172,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,6 | 25 | 154,3 |
| Куры тушеные | 80 | 20 | 8,4 | 0,08 | 158,8 |
| Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 16,6 | 53 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,6 | 2,6 | 19 | 104 |
| Батон  | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 |
|   |   |   |   |   |   |
| ИТОГО |   | 52,2 | 33,13 | 168,2 | 1126,8 |