

Утверждаю:  
Директор МБОУ Климовской СОШ №2

Н.А. Грачёва  
01.09.2023г.



**Меню на 10 дней**  
**для детей школьного возраста МБОУ Климовской СОШ №2**  
**на осенне-зимний сезон 2023 – 2024 учебного года,**  
**начальное звено 1-4 класс на 70 рублей 20 копеек**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№43	Салат из свежей капусты	50	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№679	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0
№286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	75,00	0,00
№ 41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	66	0
№42	Сыр(Российский)	10	2,32	2,95	0	36,41	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>26,71</b>	<b>36,52</b>	<b>100,05</b>	<b>826,70</b>	<b>20,68</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№38	Салат Витаминный	50	0,54	0,18	4,31	20,20	6,0
№688	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00
№260	Гуляш мясной	70/50	23,80	19,52	5,74	203,0	1,54
№639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,8
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукт	100	3	0,00	47,2	200,00	20,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>680</b>	<b>37,00</b>	<b>28,02</b>	<b>138,26</b>	<b>829.25</b>	<b>23,35</b>