



Утверждаю:

Директор МБОУ Хохловской ООШ

Т.А. Кожемякина

Приказ № 81 от 26.02.2024 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Хохловской ООШ

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

на 70 рубль 20 коп.

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№291	Плов из птицы	150/90	25,38	21,25	44,61	471,25	0,00
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	510	33,53	28,53	99,11	732,25	0,03

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	90	15,90	11,88	16,14	235,10	0,00
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,20	183,00	0,00
№379	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	500	27,01	24,61	106,24	701,1	0,03

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	30,93	22,89	36,00	310,66	0,00
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,00
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	400	38,28	27,94	88,19	565,86	0,01

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной с тертым сыром	150/20	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за день:	510	12,43	15,00	96,65	541,80	11,09

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№229	Рыба припущенная	90	11,35	2,90	3,80	103,00	3,92
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,20	183,00	0,00
№377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	58,00	6,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	144,00	0,01
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за день:	607	21,66	14,03	95,30	592,00	19,95

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№177	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	6,09	10,90	47,90	315,00	0,90
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за день:	560	10,81	17,25	85,5	513,00	10,92

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№268	Котлета мясная	90	13,99	10,39	14,13	236,25	0,13
№3202	Макарон отварной	150	6,40	8,53	36,34	244,00	0,00
№375	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	517	27,02	30,50	105,10	741,25	6,16

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№259	Жаркое домашнему	250	17,80	5,80	21,60	287,00	0,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за день:	610	24,03	13,08	76,10	508,00	6,03

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№291	Птица тушеная	90	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№227	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	500	12,43	15,00	96,65	541,80	10,09

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00
№260	Гуляш мясной	90	24,80	20,52	6,74	210,00	0,00
№375	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	56,00	6,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	Итого за день:	507	38,84	34,52	101,51	713,94	11,73
Итого за весь период:		5221	298,15	289,27	1042,56	7283,27	116,07
Среднее значение за весь период:		522,1	29,81	28,92	104,25	728,32	11,60