

Утверждаю:  
 Директор МБОУ Хохловской ООШ  
 Т.А. Кожемякина  
 Приказ № 81 от 26.02.2024 г.



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 5-9 классов

МБОУ Хохловской ООШ

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

на 50 рублей

**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
	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>31,21</b>	<b>25,58</b>	<b>99,11</b>	<b>696,25</b>	<b>0,03</b>

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	180	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>530</b>	<b>27,01</b>	<b>24,61</b>	<b>106,24</b>	<b>701,00</b>	<b>0,03</b>

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№223	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	220	30,93	22,89	36,00	310,66	0,00
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>460</b>	<b>40,60</b>	<b>27,94</b>	<b>88,19</b>	<b>564,86</b>	<b>0,01</b>

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	180/20	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00
№377	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>430</b>	<b>11,23</b>	<b>7,35</b>	<b>86,72</b>	<b>428,80</b>	<b>1,09</b>

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	180	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>537</b>	<b>21,26</b>	<b>13,63</b>	<b>85,50</b>	<b>545,00</b>	<b>9,95</b>

## 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
	Хлеб пшеничный	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	<b>Итого за день:</b>	<b>450</b>	<b>8,09</b>	<b>13,90</b>	<b>75,70</b>	<b>430,00</b>	<b>0,92</b>

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
№312	Макарон отварной	180	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
	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>537</b>	<b>26,22</b>	<b>23,25</b>	<b>104,97</b>	<b>675,25</b>	<b>6,16</b>

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
№377	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>510</b>	<b>23,63</b>	<b>10,13</b>	<b>76,10</b>	<b>482,00</b>	<b>6,03</b>

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	180	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>530</b>	<b>11,23</b>	<b>7,35</b>	<b>86,72</b>	<b>428,80</b>	<b>1,090</b>

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00
№260	Гуляш мясной	70	24,8	20,52	6,74	210,00	0,00
№375	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>517</b>	<b>39,42</b>	<b>36,96</b>	<b>104,86</b>	<b>751,50</b>	<b>15,53</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>5001</b>	<b>278,62</b>	<b>230,63</b>	<b>995,15</b>	<b>5125,86</b>	<b>97,65</b>
	<b>Среднее значение за весь период:</b>	<b>500,1</b>	<b>27,86</b>	<b>23,06</b>	<b>99,51</b>	<b>512,58</b>	<b>9,76</b>