

Утверждено
приказом директора
МБОУ Хохловской ООШ
№ 35 от 30.09.2024 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся из многодетных семей (5-9 класс)

МБОУ Хохловской ООШ

на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

на 75 рублей 79 копеек

Неделя: первая

День: понедельник

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№278	Борщ со свежей капустой и мясом	250/50	7,83	8,75	10,25	151,00	0,72
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,8	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	580	20,53	26,22	110,00	726,20	18,29

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№260	Гуляш мясной	90	23,80	19,52	5,74	203,0	1,54
№227	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,45	5,97	0,67	106,20	0,61
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,8	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	530	16,55	14,22	53,30	384,60	44,61

День: среда

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№210	Омлет натуральный	150/5	14,48	25,65	2,72	299,30	0,26

№10	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,74	1,29	1,56	20,90	2,75
№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	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,0	86,40	0,00
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98,00	38,00
	Итого за день:	540	21,52	39,99	56,61	645,60	3,02

День: четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Птица тушенная	90	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№312	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30
№379	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98,00	38,00
	Итого за день:	637	34,56	31,65	138,17	923,65	59,57

День: пятница

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	6,13	7,05	38,08	251,60	0,03
	Итого за день:	400	42,90	36,61	99,57	743,46	122,92

Неделя: вторая

День: понедельник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	90	12,00	17,6	10,40	250,17	0,24
№203	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48
№14	Сыр	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00
№375	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
	Хлеб пшеничный	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98,00	38,00
	Итого за день:	647	25,98	30,37	89,46	682,17	12,80

День: вторник

№ реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Плов из птицы	150/90	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
№15	Сыр(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	510	32,64	28,20	121,67	842,85	40,42

День: среда

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№289	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250/50	12,56	11,72	15,20	217,00	11,33
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66,00	0,00
№15	Сыр(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	580	18,46	22,97	81,63	552,40	55,34

День: четверг

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229	Рыба припущенная	90	9,75	4,95	3,80	105,00	3,73
№312	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30
№379	Чай	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98,00	38,00
	Итого за день:	630	19,57	15,35	111,25	689,60	92,12

День: пятница

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг, Ценнос ть ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	220	21,90	16,58	42,00	405,00	0,70

№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 пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98,00	38,00
	Итого за день:	567	25,84	24,83	105,39	749,60	39,78
	Итого за весь период:	5621	260,23	273,36	953,16	6843,93	493,86
	Среднее значение за весь период	562,10	26,02	27,33	95,31	684,39	49,38