

Утверждено
приказом директора
МБОУ Хохловской ООШ
№ 141 от 30.08.2024 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся 5-9 классов
МБОУ Хохловской ООШ
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
на 50 рублей

Неделя: первая

День: понедельник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№289	Борщ со свежей капусты и мясом	250/50	15,20	23,07	5,11	290,00	0,00
№349	Компот из сухофруктов	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
	Итого за день:	560	20,84	33,30	59,83	582,80	35,29

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
№210	Каша рассыпчатая гречневая	180	14,48	25,65	2,72	299,30	0,26
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,0	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	530	16,98	26,45	32,72	413,70	6,26

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
	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:	440	20,72	32,74	56,48	579,6	3,02

День: четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Птица тушеная	90	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	32,71	291,60	59,16
№377	Чай с лимоном	200/7	0,13	1,35	15,90	62,00	2,83
	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:	537	35,99	37,81	130,14	1021,65	98,88

День: пятница

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Макарон отварной с маслом и сахаром	180/10/10	40,60	30,04	47,25	407,74	1,76
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	1,30
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	430	46,42	34,56	88,74	639,34	3,06

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	14,21	10,56	14,35	209,10	40,10
№203	Макарон отварной	180	8,83	7,22	42,32	269,52	7,77
№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
	Итого за день:	537	27,34	21,58	100,47	650,02	53,88

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

	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:	500	31,09	30,13	97,43	730,05	39,72

День: среда

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№278	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250/50	13,46	14,75	17,00	254,85	1,29
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,0	13,80	57,00	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,8	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	560	26,23	25,77	113,88	761,97	10,15

День: четверг

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№227	Рыба припущенная	90	13,52	0,52	0,25	60,00	0,45
№312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	32,71	291,60	59,16
№377	Чай с сахаром	200	0,13	1,35	15,90	62,00	2,83
	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:	530	24,08	19,44	87,02	650,90	71,95

День: пятница

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	220	21,90	16,58	42,00	405,00	0,70
№349	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,80	16,00	86,40	0,00
	Итого за день:	457	24,24	17,38	82,76	585,6	1,78
	Итого за весь период:	5081	273,48	279,16	849,47	6615,63	323,99
	Среднее значение за весь период	508,10	27,34	27,91	84,94	661,56	32,39