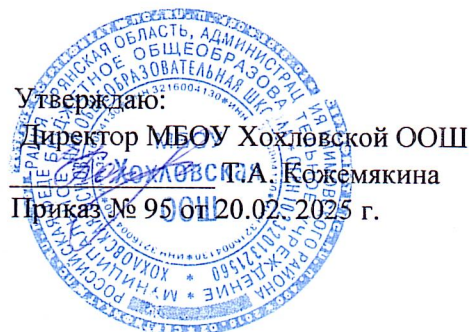




10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся из многодетных семей (5-9 класс)
МБОУ Хохловской ООШ
на весенне-летний период 2024-2025 учебного года
на 75 руб. 79 коп.

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№259	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250/50	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:	660	24,03	10,53	85,9	529,00	16,03

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	Чай	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		
№291	Плов из птицы	150/90	25,38	21,25	44,61	471,25	0,00
№375	Компот из сухофруктов	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: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№202	Макароны 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	37,99	30,87	96,50	657,60	6,03

Неделя: вторая

День: понедельник

№ 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
№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	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за день:	580	11,63	7,75	96,52	475,80	11,09

День: вторник

№ 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	Рис отварной	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: среда

№ 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
	Итого за день:	507	21,66	14,03	95,30	592,00	19,95

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№177	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/50	6,09	10,90	47,90	315,00	0,90
№375	Кофейный напиток	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	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:	640	10,81	17,25	85,5	513,00	10,92

День: пятница

№ 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	Каша гречневая рассыпчатая	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
	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	26,82	30,50	105,10	741,25	6,16
Итого за весь период:		5304	298,15	289,27	1042,56	7283,27	116,07
Среднее значение за весь период:		530,4	29,81	28,92	104,25	728,32	11,60