



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Е.М. Дедушкина

Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на
15 руб для ГПД с 02.09.2024г.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
101	Суп картофельный с крупой	250	2,20	6,70	20,60	156	
726*	Блин дрожжевой с сахаром	200	5,85	11,55	66,70	375,00	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	680	10,05	21,25	116,10	645,00	0,01

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
82	Борщ из свежей кап б/м	250	2,5	6,6	16,4	181	
182	Каша мол. ман.с сах.	200	4,8	0,5	39,6	186	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	58	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	680	9,3	10,1	83,8	481	0,01

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картоф. с бобов. б/м	250	2,20	6,70	20,60	156	
210	Омлет натуральный	60	5,82	9,02	1,52	110,54	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	540	10,02	18,72	49,92	380,54	0,01

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
120	Суп картоф. с макар. б/м	250	2,20	6,70	20,60	156	
	Гречка отварная с сахар	150	7,46	5,61	35,8	230	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	630	11,66	15,31	84,2	500	0,01

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
83	Щи из свежей капусты	250	11,3	17,65	86,1	276,49	
182	Каша молочная овсяная с мас. и сах.	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день	680	17,07	24,58	139,85	544,41	0,01

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
82	Борщ из свежей кап б/м	250	2,5	6,6	16,4	181	
202	Макароны отварной с сахаром, маслом	180	3,68	3,53	23,55	203,73	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	660	8,18	13,13	67,75	498,73	0,01

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
101	Суп картоф. с крупой.	250	22,3	12,45	23,1	231,56	
182	Каша мол. ман.с сах.	200	4,8	0,5	39,6	186	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	680	29,1	15,95	90,5	531,56	0,01

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
101	Суп с овсяной крупой	250	2,5	6,6	16,4	181	
№57* *	Рагу овощное	150	5	6,78	19,26	167,42	11,24
375	Чай с сахаром	200	13,10	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	630	22,4	16,38	63,46	462,42	11,25

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		

103	Суп картоф. с макар. б/м	250	2,20	6,70	20,60	156	
726*	Оладьи с сахаром	100	5,85	11,55	66,7	375	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	580	10,05	21,25	115,1	645	0,01

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Огурец консервирован	20	0,2	0,06	1,1	6,1	
88	Щи из свеж. кап. б/м	250	2,5	6,6	16,4	180	
312	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	650	6,83	13,7	60,83	407,07	0,01
	Итого за весь период:	6410	134,66	170,37	871,51	5095,73	11,34