

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.М. Дедушкина

Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на
6 руб для учащихся с ОВЗ 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		
82	Борщ из свежей кап б/м	250	2,50	6,60	16,40	181	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,65	6,90	43,43	296,00	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		
101	Суп картофельный с крупой	250	2,20	6,70	20,60	156	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,35	7	46,63	271	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	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,35	7	46,63	271	0,01

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний

№ 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	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,35	7	46,63	271	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	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день	480	13,45	17,95	112,13	391,49	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	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,65	6,90	42,43	296,00	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 картофельный с крупой	250	2,2	6,7	20,6	156	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,35	7	46,63	271	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 картоф. с крупой б/м	250	11,3	17,65	86,1	276,49	
375	Чай с сахаром	200	13,10	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	26,35	17,95	112,13	391,49	0,01

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	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,35	7	46,63	271	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		
88	Щи из свеж. кап. б/м	250	2,5	6,6	16,4	180	0
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,03	57,00	0,01
	Итого за день:	480	4,65	6,9	42,43	295	0,01
	Итого за весь период:	4800	75,50	91,60	585,70	3024,98	0,10