



Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на 6 руб
для возрастной категории 11-18 лет 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		
	Сдоба	40	1,55	1,42	8,8	40	0,001
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	240	0,2	0	14	58	0

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Бутерброд с сыром	30/5	4,01	4,89	16,31	144	0,001
	Итого за день:	235	4,21	4,89	30,31	202,00	0,00

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Сдоба	40	1,55	1,42	8,8	40	0,001
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	240	1,75	1,42	22,8	98	0,001

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	16,38	8,64	153	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	235	2,57	16,38	22,64	211	0

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб пшеничный	40	1,94	0,64	10,8	51	0,001
	Итого за день:	240	2,14	0,64	24,8	109	0,001

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Сдоба	40	1,55	1,42	8,8	40	0,001

375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	240	1,75	1,42	22,8	98	0,001

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Бутерброд с сыром	30/5	4,01	4,89	16,31	144	0,001
	Итого за день:	235	4,21	4,89	30,31	202	0,001

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Сдоба	40	1,55	1,42	8,8	40	0,001
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	240	1,75	1,42	22,8	98	0,001

День: Четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	16,38	8,64	153	0,001
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Итого за день:	235	2,57	16,38	22,64	211	0,001

День: Пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб пшеничный	40	1,94	0,64	10,8	51	0,001
	Итого за день:	240	2,14	0,64	24,8	109	0,001
	Итого за весь период:	2380	23,29	48,08	237,9	1396	0,008
	Среднее значение за весь период:	238	2,329	4,808	23,79	139,6	0,0008