



Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на 18,50 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		
202	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,6	
239	Тефтели мясные	30/40	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	3,00	5,00	23,00	95,00	0,01
	Итого за день:	480	16,29	16,4	77,96	478,8	0,69

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
268	Котлета мясная	30	3,01	1,44	2,01	95	0,1
312	Картофельное пюре	200	5,44	8,53	36,35	244	7,4
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	3,00	5,00	23,00	95,00	0,01
	Итого за день:	460	11,65	14,97	75,36	492,00	7,51

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
268	Биточки мясные	30	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
202	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,6	7,4
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:	440	15,09	14,4	68,76	439,8	8,09

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
469	Фрикадельки в соусе	30/40	3	4,8	6,1	86	
304	Рис отварной, рассыпч.	180	4,38	6,44	44,02	251,64	
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	
	Хлеб ржаной	30	3,00	5,00	23,00	95,00	0,01
	Итого за день:	480	10,58	16,24	87,12	490,64	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		

312	Картофельное пюре	200	5,44	8,53	36,35	244	7,4
239	Тефтели мясные	30/40	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
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:	500	13,17	16,91	69,85	459,2	8,09

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
239	Тефтели мясные	30	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
304	Рис отварной, рассыпч.	180	4,38	6,44	44,02	251,64	
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:	440	12,11	14,82	77,52	466,84	0,69

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
268	Котлета мясная	30	3,01	1,44	2,01	95	0,1
202	Макароны отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,6	
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:	440	12,37	10,46	65,07	433,60	0,11

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
312	Картофельное пюре	200	6,4	8,53	36,34	244	7,4
	Тефтели рыбные с/с	30/40	5	3,1	4,4	80	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	500	13,4	14,63	68,54	436	7,41

День: Четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
268	Биточки мясные	30	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
304	Рис отварной, рассыпч.	180	4,38	6,44	44,02	251,64	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Итого за день:	440	12,11	14,82	77,52	464,84	0,69

День: Пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
239	Тефтели мясные с/с	30	5,73	5,38	5,70	101,20	0,68
302	Каша гречневая рассыпч	180	7,46	5,61	35,84	230	1,54
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:	440	15,19	13,99	69,34	445,2	2,23
	Итого за весь период:	4620	131,96	147,64	737,04	4606,92	35,52
	Среднее значение за весь период:	462	13,20	14,76	73,70	460,69	3,55

