

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.М. Дедушкина

Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на 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		
42*	Салат из свеж капусты	50	0,6	3,6	1,9	42,00	16
268	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,1	
202	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,60	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	0,001
	Итого за день:	590	28	24,51	106,01	733,7	16,011

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
340**	Свекла в сметан. соусе	50	0,81	0,68	5,2	31	0,7
455	Пшеница	80	7,86	8,88	5,35	220	0,1
312	Картофельное пюре	200	6,4	8,53	36,34	244	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
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	0,001
	Итого за день:	610	20,90	22,42	101,39	753,00	8,21

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
101	Икра кабачковая	30	0,21	1,02	1,75	16,82	5,1
239	Тефтели мясные с/с	80/50	13,46	14,75	17,00	254,85	1,29
202	Макарон отварной	180	7,36	6,02	35,26	224,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,00	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	
	Итого за день:	620	26,45	26,12	94,51	820,27	6,4

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
42*	Салат из свеж кап	50	0,6	3,6	1,9	42,00	16
493	Курица тушеная в сметанном соусе	80	7,65	6,05	0,1	85,5	0
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
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	
	Итого за день:	590	18,46	20,42	100,52	637,14	16,01

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Огурец консервир	20	0,2	0,06	1,1	6,10	
259	Жаркое по-домашнему	200/50	21,1	7	26,1	300	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	
	Итого за день:	550	27,13	11,39	81,7	564,1	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		
101	Икра кабачковая	30	0,21	1,02	1,75	16,82	5,10
462	Тефтели с/с	80/50	5,00	6,30	7,40	106,00	
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	1,8	3	13,8	56	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,70	144,00	
	Итого за день:	590	15,21	18,09	107,67	632,46	5,11

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
42*	Салат из свеж капусты	50	0,6	3,6	1,9	42	16
455	Котлета мясная	80	7,86	8,88	5,35	220	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 пшеничный	50	3,83	1,33	26,70	144,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	56	0,01
	Итого за день:	590	21,65	22,83	97,01	744,60	16,111

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
	Огурец консервир	20	0,2	0,06	1,1	6,1	
312	Картофельное пюре	200	6,4	8,53	36,34	244	7,4
377	Рыба жареная	80	7,1	8,1	5,2	140	3,1
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:	580	19,53	21,02	97,14	646,1	10,51
----------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------

День: Четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
42*	Салат из свеж капусты	50	0,6	3,6	1,9	42,00	16
260	Гуляш мясной	80	10,4	23,2	3,1	209,1	
202	Макарон отварной	150	6,26	5,02	29,26	188,4	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	0,001
	Итого за день:	560	22,89	36,15	74,76	763,5	16,011

День: Пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
340**	Свекла в сметан. соусе	50	0,81	0,68	5,2	29,5	0,7
268	Биточки мясные	50/40	14,21	10,56	14,35	209,10	1,29
302	Каша гречневая рассыпч	150	7,46	5,61	35,84	230	1,54
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	56,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,33	26,7	144	
	Итого за день:	570	28,31	21,18	109,89	724,6	3,54
	Итого за весь период:	5840	228,53	223,11	968,85	7002,65	92,82
	Среднее значение за весь период:	584	22,85	22,31	96,89	700,27	9,28