

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.М. Дедушкина

Меню ежедневного горячего питания

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на 70,2 руб для учащихся из многодетных семей 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	
	Фрукт	150	0,90	0,90	21,30	135,00	12,00
	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:	740	28,9	25,41	127,31	868,7	28,011

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
№15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,5	0	48	0
455	Шницель	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:	625	24,38	26,92	101,39	801,00	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
№14	Масло сливочное	15	0,8	7,25	0,13	66	0
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:	635	27,25	33,37	94,64	886,27	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

№15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,5	0	48,00	
493	Курица тушеная в сметанном соусе	70	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:	595	21,94	24,92	100,52	685,14	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	
	Фрукт	150	0,90	0,90	21,30	135,00	12,00
	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	28,03	12,29	103	699,1	12,01

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,50	0,00	48,00	0,00
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
	Кондит изделие	40	1,94	0,64	10,80	55,00	0,00
	Итого за день:	590	16,8	21,9	91,77	591,46	5,111

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
	Масло сливочное	15	0,8	7,25	0,13	66	
455	Котлета мясная	80	7,86	8,88	5,35	220	0,1
202	Макарон 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:	605	22,45	30,08	97,14	810,60	16,111

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

рецеп	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	цен.(ккал)	С, мг.
	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	
	Фрукт	150	0,9	0,9	21,3	135	12
	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:	730	20,43	21,92	118,44	781,1	22,51

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
№15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,5	0	48,00	
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:	575	26,37	40,65	74,76	811,5	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	
	Фрукт	150	0,9	0,9	21,3	135	12
	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	29,21	22,08	131,19	859,6	15,54
	Итого за весь период:	6215	246,11	255,35	1065,11	7873,65	140,83
	Среднее значение за весь период:	621,5	24,61	25,54	106,51	787,37	14,08