



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Е.М. Дедушкина*

**Меню ежедневного горячего питания**

МБОУ КСОШ №3 на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года на  
75,79руб для учащихся из многодетных семей 11-18 лет с 01.10.2024г.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>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             |
|            | <b>Итого за день:</b> | <b>740</b>     | <b>28,9</b>          | <b>25,41</b> | <b>127,31</b> | <b>868,7</b>             | <b>28,011</b>     |

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>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                    |                   |
|            | 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             |
|            | <b>Итого за день:</b>  | <b>775</b>     | <b>25,28</b>         | <b>27,82</b> | <b>122,69</b> | <b>936,00</b>            | <b>20,21</b>      |

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>С, мг. |
|------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------------|
|            |                       |                | Б                    | Ж            | У             |                          |                   |
| 101        | Икра кабачковая       | 30             | 0,21                 | 1,02         | 1,75          | 16,82                    | 5,1               |
| №14        | Масло сливочное       | 10             | 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                   |                   |
|            | 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                      |                   |
|            | <b>Итого за день:</b> | <b>775</b>     | <b>28,15</b>         | <b>34,27</b> | <b>115,94</b> | <b>1021,27</b>           | <b>18,4</b>       |

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | Энергетич. | Витамин |
|---|--------------------|-------|----------------------|------------|---------|
|---|--------------------|-------|----------------------|------------|---------|



| № рецеп. | Наименование блюда               | блюда      | Б            | Ж            | У             | цен.(ккал)    | С, мг.       |
|----------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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           |              |
|          | <b>Итого за день:</b>            | <b>595</b> | <b>21,94</b> | <b>24,92</b> | <b>100,52</b> | <b>685,14</b> | <b>16,01</b> |

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   | 200/60      | 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                   |                |
|         | <b>Итого за день:</b> | <b>560</b>  | <b>28,03</b>         | <b>12,29</b> | <b>103</b> | <b>699,1</b>          | <b>12,01</b>   |

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                 |                |
|         | Фрукт                  | 150         | 0,90                 | 0,90        | 21,30         | 135,00                | 12,00          |
|         | Хлеб ржаной            | 30          | 1,8                  | 3           | 13,8          | 56                    | 0,01           |
|         | Кондит изделие         | 40          | 1,94                 | 0,64        | 10,80         | 55,00                 | 0,00           |
|         | <b>Итого за день:</b>  | <b>710</b>  | <b>17,7</b>          | <b>22,8</b> | <b>113,07</b> | <b>726,46</b>         | <b>17,111</b>  |

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             |
| №14     | 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                 |                |
|         | Фрукт                 | 150         | 0,90                 | 0,90 | 21,30 | 135,00                | 12,00          |
|         | Хлеб пшеничный        | 50          | 3,83                 | 1,33 | 26,70 | 144,00                | 0,00           |
|         | Хлеб ржаной           | 30          | 1,8                  | 3    | 13,8  | 56                    | 0,01           |



|  |                       |            |              |              |               |               |               |
|--|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | <b>Итого за день:</b> | <b>755</b> | <b>23,35</b> | <b>30,98</b> | <b>118,44</b> | <b>945,60</b> | <b>28,111</b> |
|--|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>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                       |                   |
|            | 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                      |                   |
|            | <b>Итого за день:</b> | <b>730</b>     | <b>20,43</b>         | <b>21,92</b> | <b>118,44</b> | <b>781,1</b>             | <b>22,51</b>      |

День: Четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>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             |
|            | <b>Итого за день:</b> | <b>575</b>     | <b>26,37</b>         | <b>40,65</b> | <b>74,76</b> | <b>811,5</b>             | <b>16,011</b>     |

День: Пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

| №<br>рецеп | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетич.<br>цен.(ккал) | Витамин<br>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                      |                   |
|            | <b>Итого за день:</b>                       | <b>570</b>     | <b>29,21</b>         | <b>22,08</b>  | <b>131,19</b>  | <b>859,6</b>             | <b>15,54</b>      |
|            | <b>Итого за весь период:</b>                | <b>6785</b>    | <b>249,36</b>        | <b>263,14</b> | <b>1125,36</b> | <b>8334,47</b>           | <b>193,93</b>     |
|            | <b>Среднее значение за<br/>весь период:</b> | <b>678,5</b>   | <b>24,94</b>         | <b>26,31</b>  | <b>112,54</b>  | <b>833,45</b>            | <b>19,39</b>      |