


 УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ШКОЛЫ №3
 МАОУ СОШ №3
 19.11
 С. Ю. Орелово
 Меню
 " 6 " ноября 2025г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274	90,19
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	Кондитерское изделие (зефир)	55	1,47	2,48	16,25	90,68	151	9,3
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	18,52	16,44	85,38	562,92		110,09
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81	15,6
	Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524	35,57
	Каша крупяная рассыпчатая (гречка)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1	24,05
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		856	33,28	29,62	141,24	941,36		177,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	51,8	46,06	226,62	1504,28		287,99



УТВЕРЖДАЮ



Меню
"6" июня 2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274	90,19
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	6,10	48,00	264	151	5,42
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	10,99
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		553	22,91	20,26	129,29	791,62		117,27
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81	19,5
	Печень тушеная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524	39,13
	Каша крупяная рассыпчатая гречневая	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1	28,85
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	18,85
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1008	38,31	34,1	166,35	1103,94		201,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1561	61,22	54,36	295,64	1895,56		318,77

