

Меню

"10" июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ СОШ № 3

от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7		150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	56,02
ЗАВТРАК	Омлет							
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57	11,82
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	9,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	19,47	24,28	70,62	584,8		88,43
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,87
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	64,64
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	22,7
	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	5,04	4,50	8,46	94,5	384	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,62	24,7	123,44	788,28		202,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08		291,32

Повар





ТВЕРЖДАЮ

19.11

С. Ю. Орехов

Меню

"10" ноября

2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	74,69
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	19,7
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57	5,42
	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
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	8,27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		688	20,64	24,99	83,08	686,05		118,75
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	16,88
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	71,83
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1	27,24
	Овощи свежие	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	22,10
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	62,40
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,37	27,5	138,77	886,42		229,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1686	49,01	52,49	221,85	1572,47		348,72

Повар

