

"20"

Меню

2026г

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 13								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	29,69
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	17,51
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205	11,96
	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
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	15,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	14,96	24,55	74,3	584,55		82,41
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,87
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,36	302	46,12
	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	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879	3,206304
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376	38,31
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,06	20,51	122,54	775,07		115,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62		197,89

Повар





УТВЕРЖДАЮ

Меню

"20" октября

2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	2/41	29,69
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	21,01
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	18,69
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	5,42
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	6,13
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	7,21
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	10,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	631	18,86	29,56	97,24	747,73		99,05
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2	16,88
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	46,12
	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
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376	47,86
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	30,16	26,34	133,77	849,9		140,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	49,02	55,9	231,01	1597,63		239,44

Повар

