

Меню

"23" ноября 2025г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129	86,64
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	17,51
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	9,99
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	25,65	27,32	72,06	656,1		121,53
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	22,74
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	64,64
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	30,75
	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	3,21
	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		870	26,06	25,85	119,94	784,7		220,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8		342,34



Повар

О.М.



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ СОШ №3

И.В. Орехов



Меню

"13" июль 2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129	96,27
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	26,85
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	5,42
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	8,27
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	6,13
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	4,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	29,95	31,41	97,88	815,6		147,48
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	28,43
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	71,83
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	36,89
	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 фруктовый	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		998	28,72	29,75	126,79	858,39		251,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	58,67	61,16	224,67	1673,99		398,65

