

13 лист

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор МБОУ СОШ №3

Е.Е. Куценко

МЕНЮ

на 3 октября 2023г. Вторник

первая неделя со 2 по 7 октября 2023г.

1 смена

наименование блюда	от 7 до 11 лет						от 11 до 18 лет						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7								
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99								
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98								
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47								
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,5	53,5	100	8	8,12	1	37,23			
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	180	4,5	8,82	13,35	216,72			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	180	0,8	0,12	28,79	118,62			
ХЛЕ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	30	2,42	0,3	14,64	72,63			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	20	1,7	0,66	9,66	51,8			
ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	100	0,4	0,2	9,9	47			
Итого за прием пищи:	550	15,47	15,68	68,69	476,42	610	17,82	18,22	77,34	544			
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ													
МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	118								
Для учащихся ОВЗ и инвалидов (дополнительно)													
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,57	0,09	1,89	11,4	100	0,95	0,15	3,15	19			
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1	24,6	132	250	11,28	0,07	21,57	131,49			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	180	0,8	0,12	28,79	118,62			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	20	1,7	0,66	9,66	51,8			
Итого за прием пищи:	460	13,28	1,87	64,94	313,82	550	14,73	1	63,17	320,91			



13 лист

2 смена

наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 до 18 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ										
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,57	0,09	1,89	11,4	100	0,95	0,15	3,15	19
СУП ГРЕЧЕНЕВЫЙ	200	10,21	1	24,6	132	250	11,28	0,07	21,57	131,49
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,4	15,93	3,96	190,62	100	7,65	15,43	11,45	224,05
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159	180	4,5	7,56	26,46	190,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	710	23,19	23,97	95,88	685,96	860	29,3	24,29	115,72	808,39
ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,57	0,09	1,89	11,4	100	0,95	0,15	3,15	19
СУП ГРЕЧЕНЕВЫЙ	200	10,21	1	24,6	132	250	11,28	0,07	21,57	131,49
ПЛОВ С МЯСОМ	180	9,58	5,02	30,1	296,15	220	10,8	19,23	35,99	301,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	650	23,62	6,76	99,97	632,49	800	27,95	20,53	113,8	694,74
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ										
МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	118					
Для учащихся ОВЗ и инвалидов (дополнительно)										
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,76	239,2	80	5,76	9,92	31,76	239,2
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи	280	6,56	9,92	54,76	333,2	280	6,56	9,92	54,76	333,2