

Директор

 "Согласовано"


"УТВЕРЖДЕНО"
 Директор МБОУ СОШ № 3

 Е.Е. Куценко


МЕНЮ
 на 16 января 2024г. Вторник
 вторая неделя с 15 по 20 января 2024г.
 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	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	200	8,45	3,8	24,54	198,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	50	4,3	0,25	27,45	127
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	555	17,84	18,4	75,88	538,57
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ										
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	200	12,55	8,935	32,22	266
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИР,	25	0,9	0,025	2,45	13,75	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	525	15,39	15,8	67,53	472,15	565	18,18	18,22	75,84	549,43
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ										
МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	118					
для учащихся ОВЗ и инвалидов (дополнительно)										
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0	5,59	58,5	100	0	0	7	23
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД,	200	0,4	16,96	2	220	250	0,4	8,4	18,99	151,21
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	5,04	19,98	180	0	0	5,04	19,98
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	2,65	17,62	22,29	350,28	550	2,1	9,06	40,69	245,99

2 смена

наименование блюда	от 7 до 11 лет				Энерг. Цен. ккал	от 11 до 18 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества				Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ										
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0	5,59	58,5	100	0	0	7	23
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД,	200	0,4	16,96	2	220	250	0,4	8,4	18,99	151,21
ПЛОВ	200	18,4	5,57	41,05	217,94	200	21	17,4	30,2	358,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	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	20	1,7	0,66	9,66	51,8	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	700	23,55	23,52	100,05	728,46	780	26,32	26,88	109,28	775,66
ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0	5,59	58,5	100	0,8	1,5	3,68	76,85
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД,	200	0,4	16,96	2	220	250	0,4	8,4	18,99	151,21
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	12,92	7,1	26	57,6	180	8,39	2,23	24,74	120,78
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	100	12,51	13,97	13,17	211,87
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	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	20	1,7	0,66	9,66	51,8	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	740	23,41	25,7	100,89	700,58	860	27,02	27,18	113,67	803,76
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ										
МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	118					
для учащихся ОВЗ и инвалидов (дополнительно)										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,7	270,3	80	5,96	10,02	41,7	270,3
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи	280	6,76	10,02	64,7	364,3	280	6,76	10,02	64,7	364,3