

"Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ №3 им.Т.М.Катанчиева"

Р.С. Дышкова./
 Пр. № 312 от 30.08.2023.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет.

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рец
		белки	жиры	углеводы		
Суп карт. с перловкой со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Тефтели со сметанно-томатным соус.	90/50	11,78	12,91	14,9	200,7	286
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	180	672
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
конфеты	20	2,55	3,39	20,01	124,35	0
Итого	705	33,16	29,09	136,38	946,75	1444
Суп фас. с карт.со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Грудинка в сметанном соусе	90/30	11,94	8,64	20,88	209	302
Гарнир пшениная каша	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Компот	200	0,14	0,14	21,7	102,72	372
		0	0	0	0	0
Итого	700	46,62	22,53	106,11	761,03	926
Суп рисовый с овощами со смет.	200	5,99	7,54	15,53	148,28	80
Котлеты из говядины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Гарнир макароны с подливой	150	3,5	3,2	0,7	128	323
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	14	28	393
	0	0	0	0	0	0
Итого	705	30,68	23,46	81,45	776,23	1413
Борщ со сметаной	180	1,7	4,82	6,68	77	66
Рыба запеченная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Салат из отварной моркови	60	1	0,4	2,3	21	38
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Компот	200	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Печенье	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого	730	31,77	17,12	111,41	798,02	1428
Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80

Биточки из птицы	90	9,78	14,1	19,88	160,62	436
Гарнир пшениная каша с соусом	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Компот	200	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0
Итого:	700	47,01	31,38	126,02	823	1060
Суп фасольевый с карт. со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Фрукты	100	0,4	0,6	9,8	47	0
		0	0	0	0	0
Итого:	710	40,21	27,29	92,53	845,86	949
Борщ со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	77	66
Плов с мясом	150/90	20,3	17	35,69	377	291
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	14	28	391
		0	0	0	0	0
Итого:	730	28,5	26,64	96,91	781,54	790
Суп картофельный с перловкой	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Котлеты из куриного филе	90	12,13	17,4	9,46	245	307
Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Кисель	200	0,4	0,18	25,24	102,72	376
		0	0	0	0	0
Итого:	700	23,29	26,37	104,96	819,67	1466
Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Рыба запеченная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245
Гарнир отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	14	28	391
Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	0
Итого:	705	33,43	14,3	111,48	748	1413
Суп карт. с рисом. со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Тефтели со сметанно-томатным соус.	90/30	11,78	12,91	14,9	200,7	286
Гарнир пшениная каша	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163
Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Хлеб ржаной	20	2,45	0,08	14,62	136	1
Компот	200	0,14	0,14	21,7	88,72	372
		0	0	0	0	0
Итого:	700	46,46	26,8	100,13	738,73	910
Итого за период:	7085	361,13	245	1067,38	8038,83	11799
Итого за период:	708	36,113	24,5	106,738	803,883	1179,9

