

Меню "МБОУ СОШ № 3 ст.Зеленчукской им.В.В.Бреславцева" на 2022 - 2023 учебный год

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200-150	1,31	4,07	10,1	85,8
268	Котлета из говядины запеченная	90	10,5	27,3	10,8	333,8
330	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,99	3,52	44,46
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,8	30,4	195,7
376	Чай с сахаром с лимоном	180	0,07	0,02	15	60
Булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	0,8	33
ИТОГО		840	21,68	40,89	80,42	846,28

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					

113	Суп лапша домашняя	200-150	2,05	4,43	9,3	92,6
292	Курица тушеная с овощами	90	18,4	17,6	56	167
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
346	Компот из с/в фруктов	180	0,43	0,18	27,84	114,66
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
45	Салат из капусты	50	0,18	1,94	3,8	36,24
ИТОГО		710	33,07	34,1	137,4	784,02

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда		Б	Ж	У	
	Обед					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	12,09	4,95	3,8	105
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7	6,1	40	280
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41

ИТОГО	700	25,11	19,58	87,87	745,49
--------------	-----	-------	-------	-------	--------

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
54	Салат из свеклы с яблоками	70	1,09	6,08	11,2	103,9
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
259	Жаркое по-домашнему	175	17,31	27,5	31,33	336,5
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		705	23,43	38,02	78,97	731,48

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41

108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15,03	115,4
268	Котлета из говядины	90	10,5	27,3	10,8	184,5
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	~280
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
булка	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО		760	27,8	45,45	125,36	817,3

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
46	Салат из капусты с морковью	50	0,18	1,94	3,8	36,24
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	102,2
302	Каша пшеничная	150	5,4	5,8	30,4	244,8
269	Биточки тушеные в соусе	90	6,4	7,12	8,38	168
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
	соус красный основн	50	0,84	2,99	3,52	44,46
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		780	17,85	22,29	82,54	803,78

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200-150	4,3	4,2	13,2	118,6
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,8	30,4	195,7
292	Курица тушеная в соусе	90	8,7	7,8	8,6	138,6
349	Компот из свежих фруктов	180	0,7	0,09	32	133
булка	Хлеб пеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
49	Салат витаминный	50	0,84	2,99	3,52	92,9
ИТОГО		730	23,1	21,28	88,32	772,32

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					

11	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,3	93,6
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
278	Тефтели с соусом	90	6,4	7,15	8,38	157
349	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
ИТОГО		700	21,73	25,39	93,91	808,09

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
54	Салат из свеклы	80	1,09	6,08	11,2	103,9
103	Суп картофельный с крупой	200	12	3,8	8,6	166,7
291	Плов из птицы	160	12,71	7,85	26,8	229
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52

ИТОГО			700	30,36	18,13	82,2			688,92

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
87	Щи с картофелем и капустой	200-150	0,14	2,2	10,4	249,6
392	Пельмени мясные	200	20,5	12,1	35,1	341
330	Соус сметанный	50	0,84	2,99	3,52	44,46
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
376	Чай с сахаром с лимоном	180	0,07	0,02	15	60
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	0,8	33
ИТОГО		720	24,71	17,71	64,62	788,58

Итого			24,884	28,284	92,161	778,626
--------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------