

"Утверждаю"

Директор МБОУ средняя школа № 3

Директор ООО "Нежность"

Шамина Н.Б.

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 60,00 (шестьдесят рублей)

Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность
Понедельник						
27	Каша рисовая жидк. на мол. масло/сл	200/10	8,90	8,60	39,40	271,50
693	Какао на молоке	200	3,87	3,80	25,06	161,36
15	Сыр порционнo	20	6,96	8,85	0,00	91,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Йогурт	95	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		24,27	21,67	95,16	667,86
Вторник						
413	Сосиска отварная	70	7,32	12,68	0,85	146,92
520	Картофельное пюре .масло сливочное	150/5	3,67	5,76	24,53	164,70
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		15,57	18,86	80,84	549,82
Среда						
366	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/30	21,15	42,47	22,98	579,40
686	Чай с сахаром, лимон	200/15/5	0,04	0,00	13,90	55,96
	Булка "Забава"	50	2,20	1,90	18,20	99,20
	Итого		23,39	44,37	55,08	734,56
Четверг						
451	Котлета из говядины	50	7,96	9,22	7,27	143,21
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из свежих ягод	200	0,65	0,04	21,34	88,85
	Кондитерское изделие	30	0,60	0,10	6,80	29,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Итого		17,77	14,20	81,56	523,81
Пятница						
726	Блины с молоком сгущенным	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
	Сок фруктовый 0,2	1 шт	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		9,95	3,46	65,52	381,84

"Утверждаю"

Директор МБОУ средняя школа № 3

Директор ООО "Нежность"

Шамина Н.Б.

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 60,00 (шестьдесят рублей)

Вторая неделя						
рецепт а	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценн Ккаал
Понедельник						
390	Каша гречневая молоч.жидкая, масло сли	200/10	5,76	7,36	40,10	249,80
15	Сыр порционно	20	2,30	3,00	0,00	35,80
693	Какао на молоке	200	3,87	3,80	25,06	161,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Печенье	2 шт	2,2	1,9	18,2	99,2
	Итого		17,17	16,38	103,06	640,16
Вторник						
340	Омлет натуральный,масло сливочное	105/5	9,07	14,09	2,43	171,72
868	Компот из свежих ягод	200	0,65	0,04	21,34	88,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Булка "Веснушка"	50	2,20	1,90	18,20	99,20
	Итого		14,96	16,35	61,67	453,77
Среда						
43	Салат из свежей капусты	50	0,85	3,05	5,19	51,51
265	Плов из говядины	200	14,14	11,70	13,97	321,21
687	Чай каркаде	200	0,00	0,00	11,87	48,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Итого		18,03	15,07	50,73	515,42
Четверг						
366	Рожки отварные, масло сливоч.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
498	Котлета куринная	50	8,51	10,72	9,76	169,57
868	Компот фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Печенье	2 шт	2,2	1,9	18,2	99,2
	Итого		21,25	18,55	108,258	687,42
Пятница						
726	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
	Сок фруктовый 0,2	1 шт	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		9,95	3,46	65,52	381,84