

Лиректор МБОУ «СОШ № 3 СТ. ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ.В.В.БРЕСЛАВЦЕВА»

«YTBEPЖЛЕНО»

Примерное меню на 2022-2023 учебный

год для обучающихся 7-11 лет

MEOY « COIII Nº3 CT. 3EJIEHYVKCKOЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»

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

Номер	Наименование блюд	Выход блюд	Пище	пищевые вещества	ec i ba	я ценность
Track to the state of the state	Понедельник		Р	Ж	Y.	1000
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200-150	1,31	4,07	10,1	85,8
268	Котлета из говядины	06	10,5	27,3	10,8	333,8
330	Соус сметанный с	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	09
Бушка	Хлеб пшеничный	09	3,16	0,4	9,0	93,52
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	8,0	33
NTOLO		840	21,68	40,89	80,42	846,28

Наи Втори
-----------

92,6	167	The first state of	280	114,66	93,52	36.24	784,02
9,3	99		39,86	27,84	9,0	3,0	137,4
4,43	17,6		9,55	0,18	0,4	1,94	34,1
2,05	18,4		8,85	0,43	3,16	0,18	33,07
200-150	06		150	180	09	50	710
Суп лапша домашняя	Курица тушеная с	овощами	Гречка рассыпчатая	Компот из.с/в фруктов	Хлеб пшеничный	Салат из капусты	
113	292		171	346	булка		итого

Номер Наим рец. Среда						
	Наименование блюд	Выход	Пище	Пищевые вещества	цества	Энергетическа
Среда	TOP-SERVICE-AV	блюд				я ценность
	шембием		B	X	>	
06ед						
82 Борщ из свеж с картофелем	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229 Рыба, ту овощами	Рыба, тушенная с овощами в томате	06	12,09	4,95	3,8	105
302 Каша рас пшенная	Каша рассыпчатая пшенная	150	7	6,1	40	280
349 Компот	пот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
	пшеничный	09	3,16	0,4	9,0	93,52
146 Салат ви	Салат витаминный	09	66,0	4,09	7,63	69,41

745,49	
87,87	
19,58	
25,11	
700	
го	
итого	

Номер	Наименование блют	REIVOH	ПТит	20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2		
peu.		блюд		Trancebac Benjeci Ba	neci isa	энергетическа я ценность
	<b>Herbepr</b>		Б	X	V	
	Обед					
54	Салат из свеклы с	70	1,09	80,9	11,2	103,9
	ЯОЛОКАМИ					
82	Борщ из свежей капусты	200	1,44	3,9	8,7	83
	с картофелем					
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
бишко	Vice with the same of the same					
Oyalka	Алео пшеничный	09	3,16	0,4	9,0	93,52
ИТОГО		705	23,43	38,02	78,97	731,48

Homon	9	4				
damoir	паписнование олюд	Выход Пищевые вещества	Пищев	se Beme		Энергетическа
pen.		блюд				я ценность
	Пятница		P	¥	y	
	Обед					
146	Салат витаминный	09	0.99 4.09 7.63	4.09	7.63	60.41

-						Ī		Ī		I
115,4			184.5	000	087	1	133		104,4	8173
15,03		100	10,8	30 06	22,00	20	70	20.00	40,04	125.36
3,7		273	C,12	9 55	2000	000	0,00	0.72	0,14	45,45
2,8		105		8.85		0 7	13.	3.96		27,8
200		06		150	-	200	100	09	300	00/
Суп картофельный с клецками	Котпета из развити	изтольта из говядины	Theurs hacer research	- Po ina pacchillarias	KOMPOT IN CA A	TOTAL NO. C. A WPYKTOB	Хпеб ппешти	инспичный		
108	268		171		349		булка		01011	

рец.		Выход блюд	Пиш	Пищевые вещества	щества	Энергетическа
TANK!	Понедельник		12	M		и ценность
	Обед				,	1000
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 пшенная	150	5,4	5,8	30,4	244,8
269	Биточки тушеные в соусе	06	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 00	250	
булка	Хлеб пшеничный	09	3.16	0.4	20,5	44,46
ИТОГО		780	17.85	22.30	0,0	93,52

Вторник   Обед   102 Суп гороховый   203 Макароны отварные с маслом   292 Курица тушеная в соусе Курица тушеная в соусе фруктов   349 Компот из свежих фруктов   6улка Хлеб пеничный	2 9	2				я пенность
	2 9		P	×	N	diam's
	2 9					
	rec	200-150	4,3	4,2	13,2	118,6
		150	5,4	5,8	30,4	195,7
	coyce	06	8,7	7,8	8,6	138,6
Хлеб		180	0,7	60,0	32	133
-	T	60	2.16			
Салал	T	20	0,10	0,4	0,0	93,52
	†	200	10,04	2,39	2,52	92,9
	1	/30	23,1	21,28	88,32	772,32

	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества	цества	
0	реда		-	1	L	и ценность
1			q	×	>	
0	ред					

	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,3	93,6
71	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
278	Тефтели с соусом	06	6,4	7,15	8,38	157
349	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	09	3.16	100		
46	Салат витаминный	9	0,10	4,00	0,0	93,52
010		700	21 73	75 30	7,63	69,41

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищ	Пищевые вещества	цества	Энергетическа
	Четверг		P	×	^	и ценность
	Обед					
54	Салат из свеклы	80	1,09	80'9	11,2	103,9
102						
COL	Суп картофельный с крупой	200	12	3,8	9,8	166,7
291	Плов из птицы	160	17 71	7 05	0 70	
380	Our demonstrate		17,/1	1,00	20,07	229
200	сок фруктовый	200	1,4	0	35	95.8
булка	Хлеб пшеничный	09	3.16	0.4	90	03 53

688,92
82,2
18,13
30,36
700
ИТОГО

Номер	Наименование блюд	Выход	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетическа
peu.		6люд				я ценность
	Пятница		19	X	V	
	Обед					
87	Щи с картофелем и	200-150	0,14	2,2	10,4	249,6
	капустой					
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	09	3,16	0,4	9,0	93,52
376	Чай с сахаром с лимоном	180	0,07	0,02	15	09
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	8,0	33
итого		720	24,71 17,71	_	64,62	788,58

	778,626
	4 92,161
	28,284
	24,884 28,284
-	
	Итого