

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОАУ "СОШ №3"  
 Утямишева Л.Р.  
 2025 г.



Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся, являющихся получателями единого ежемесячного пособия 5-11 классов  
 на 2025 год. Стоимость питания - 84,23 руб.

1 неделя

	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
								"С"	"В1"	Ca	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	100	41,62	9,2	16,6	11,8	212	0	0	90	26,4	1,9
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	180/50	11,49	6,6	2,6	39,9	252	0	0,06	34,1	20,5	0,82
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	20	5,5	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,75	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>600</b>	<b>65,52</b>	<b>19,66</b>	<b>19,63</b>	<b>95,1</b>	<b>644</b>					
<b>ВТОРНИК</b>												
№ 311 Справочник г.Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" с молоком	200/15	23,84	12,9	11,2	32,6	292	0,53	0,1	127	37,1	0,8
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,46	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,75	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>605</b>	<b>74,05</b>	<b>18,5</b>	<b>27,5</b>	<b>81,38</b>	<b>661</b>					
<b>СРЕДА</b>												
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	51,2	12,3	12,5	20,6	249	1,9	0,01	25,2	22,4	0,8
№ 463/3Сборник г. Москва 2006 г	Каша вязкая гречневая	180	8,57	6,2	2,52	48	215	11,3	0,03	51,8	17,8	0,7
№ 943 Справочник г.Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,87	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,75	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>600</b>	<b>85,59</b>	<b>22,6</b>	<b>29,85</b>	<b>102,78</b>	<b>751</b>					
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
№ 394 Сборник г.Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	100/50	33,08	12	15,4	28,6	230	23,3	0,09	23,3	14,6	0,5
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Картофель отварной	180/5	18,31	3,6	3,96	30	179	7,44	0,15	17,2	38,4	1,5
№ 33 Сборник г. Москва 2006 г	Сыр порционный	20	15,53	3,5	14,42	0	76	0	0,04	6,4	7,6	0,5
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,8	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>595</b>	<b>72,88</b>	<b>22,9</b>	<b>34,21</b>	<b>92,3</b>	<b>628</b>					
<b>ПЯТНИЦА</b>												
№ 438 Справочник г.Москва 2003 г	Омлет натуральный	200	44,78	14,8	14	6,7	291	0,52	0,09	80,1	13,4	2
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник г.Москва 2006 г	Какао с молоком	200	10,21	3,7	3,1	24,9	125	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
	<b>Средняя за 1 неделю</b>		<b>79,556</b>	<b>21,272</b>	<b>28,638</b>	<b>88,148</b>	<b>681,6</b>					



