

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся, являющихся получателями единого ежемесячного пособия 5-11 классов на 2024 год. Стоимость питания - 84,23 руб.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.



1 неделя

	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
								Витамин "С"	Ca	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК												
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	100	38,75	9,2	16,6	11,8	212	0	0	90	28,4	1,9
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	180/50	10,81	6,6	2,6	39,9	252	0	0,06	34,1	20,5	0,82
№ 33 Сборник г. Москва 2006 г	Сыр порционный	20	13,65	3,5	1,42	0	76	0	0,04	6,4	7,6	0,5
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	15	3,98	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	615	73,55	23,16	21,05	95,1	720					
ВТОРНИК												
№ 311 Справочник г.Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/10	23,68	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	15,8	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,27	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	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	32	2,82	1,98	0,36	11,8	59,7	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	632	74,62	20,48	27,86	93,18	720,7					
СРЕДА												
№ 160 Справочник г. Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	50,23	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	8,13	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	3,83	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	15,8	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	600	82,24	22,6	29,85	102,78	751					
ЧЕТВЕРГ												
№ 394 Сборник г. Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	100/30	25	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	15,07	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	13,65	3,5	14,42	0	76	0	0,04	6,4	7,6	0,5
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	705	82,88	23,2	34,31	105	686					
ПЯТНИЦА												
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	200	42	14,8	14	6,7	291	0,52	0,09	80,1	13,4	2
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	15	11,85	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник г. Москва 2006 г	Какао с молоком	200	9,68	3,7	3,1	24,9	125	0,52	0,05	163	21,7	0,2
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	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	585	90,58	22,7	32	69,18	724					
	Итого за неделю		403,87	112,14	145,07	465,24	3601,7					11,28
	Средняя за 1 неделю		80,774	22,428	29,014	93,048	720,34					

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ №3"
 Утямишева Л.Р.
 2024 г.



Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся, являющихся получателями единого ежемесячного пособия в 5-11 классов на 2024 год. Стоимость питания 84,23 руб.

2 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
ПОНЕДЕЛЬНИК												
№ 374 Сборник г.Уфа 2014 г	Рыба, тушеная с овощами	100/75	37,12	16,1	11,9	5,3	196	4,71	0,06	102	28,5	0,7
№ 443 Справочник г.Москва 2003 г	Картофельное пюре	180	16,22	7,3	5,5	21,5	148	15,6	0,01	69,5	34,5	0,9
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	15,8	0,2	14,4	0,28	132	0,14	0,14	66	66	0
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0,26	0	0,03
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	20	5,3	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	645	80,8	27,46	32,23	70,48	656					
ВТОРНИК												
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	100	27,23	12,7	10,9	9,6	165	1,5	0,03	125	37	0,8
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия	180	8,96	6,6	2,6	39,9	235	0	0,06	34,1	20,5	0,82
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	15,8	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г.Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,83	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06
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
	Стоимость за день	670	82,87	22,8	21,15	91,24	655					
СРЕДА												
№ 11 Справочник г.Москва 2003 г	Морковь с сахаром	100	7,04	1,16	0,08	10,5	46,6	30,2	0,06	53,7	27,8	1,1
№ 157 Справочник г.Москва 2003 г	Ёжики мясные	100	50,82	12,3	15,6	19,8	223	0	0	6,4	7,6	0,5
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	180/5	15,07	3	3,3	22,5	134					
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,27	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	635	82,45	20,46	20,66	81,2	546,8					
ЧЕТВЕРГ												
№ 170 Справочник г.Москва 2003 г	Котлета московская	100	55,36	9,9	13,8	13	252	0	0,1	51	0,3	0
№ 748/3 Справочник г.Москва 2003 г	Рис припущенный	180	13,17	4,4	5,8	45,2	135	0	0,06	21,8	16,4	0,5
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	9,47	2,8	2,8	14,7	93	2,5	0,02	60,4	7	0,1
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	2,64	2	0,36	11,8	59,7	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	560	84,89	22	23,08	104,3	633,7					
ПЯТНИЦА												
№ 355 Сборник г. Москва 2003 г	Сырники из творога с повидлом	180/9	79,99	18,6	22,4	54,06	476	0,14	0,03	112	15	0,4
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
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0	0	47,8	5,42	0,1
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,55	2,3	0,25	15,2	70,5	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	539	107,45	21,3	22,78	91,06	629,5					
	Итого за неделю		438,46	114,02	119,9	438,28	3121	71,35	0,58	819,36	289,44	6,41
	Средняя стоимость за 2 неделю		87,692	22,804	23,98	87,656	624,2	11	0,16	199	73	3

0 0 0