

Ежедневное меню
с 16.10.2023 по 20.10.2023 г.

Школа	МОБУ "Кудровская СОШ №3"			Отд/корпус			16.10.2023		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
2-й Завтрак	напиток	434	Молоко	200	14,8	124,0	6,0	8,0	7,0
	конд.изделие	к/к	Печенье в ассортименте	40	20	110,6	5	4,15	16,7
					34,8				
Обед	1 блюдо	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	20	126,8	2,08	4,2	7,6
	2 блюдо	283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	55	199,4	12,78	17,66	12,8
	гарнир	331	Макаронные изделия отварные	150/5	15	209,6	5,6	4,8	36
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	10	111,1	0,2	0,2	20,9
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	5	78,2	2,6	0,5	15,8
					105				
					139,8				

Школа	МОБУ "Кудровская СОШ №3"			Отд/корпус			17.10.2023		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
2-й Завтрак	напиток	434	Молоко	200	14,8	124,0	6,0	8,0	7,0
	конд.изделие	к/к	Вафли в ассортименте	40	20	114	1,3	2	27,3
					34,8				
Обед	1 блюдо	91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	15	120,8	5,3	4,4	12,6
	2 блюдо	308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	70	353,6	16,8	22,6	16,5
	гарнир	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	10	62,0	0,3	0	15,2
	напиток	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	5	78,2	2,6	0,5	15,8
	хлеб	к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	5	104,8	3	1,2	25,1
					105				
					139,8				

Школа	МОБУ "Кудровская СОШ №3"			Отд/корпус			18.10.2023		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
2-й Завтрак	напиток	434	Молоко	200	14,8	124,0	6,0	8,0	7,0
	конд.изделие	к/к	Пряник	40	20	137,6	1,1	2,2	18,4
					34,8				
Обед	1 блюдо	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	15	118,7	4,3	12,5	5,7
	2 блюдо	231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	54	120,5	16,4	8,3	2,8
	гарнир	325	Рис отварной	150	20	256,3	4,6	7,6	40,2
	напиток	408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	10	163	0,6	0,5	32,9
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	6	97,8	3,25	0,62	19,75
					105				
					139,8				

Школа	МОБУ "Кудровская СОШ №3"			Отд/корпус			19.10.2023		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
2-й Завтрак	напиток	434	Молоко	200	14,8	124,0	6,0	8,0	7,0
	конд.изделие	к/к	Печенье в ассортименте	40	20	110,6	5	4,15	16,7
					34,8				
Обед	1 блюдо	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	15	203	7,3	5,1	7,3
	2 блюдо	258	Жаркое по-домашнему со свининой	200	70	354,7	10,2	18,3	22,8
	напиток	436	Напиток апельсиновый	200	10	104,0	0	0	25,7
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	5	78,24	2,6	0,5	15,8
	хлеб	к/к	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	40	5	104,8	3	1,2	25,1
					105				
					139,8				

Школа	МОБУ "Кудровская СОШ №3"			Отд/корпус			20.10.2023		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
2-й Завтрак	напиток	434	Молоко	200	14,8	124,0	6,0	8,0	7,0
	конд.изделие	к/к	Вафли в ассортименте	40	20	114	1,3	2	27,3
					34,8				
Обед	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	15	77,9	1,8	4,8	8,1
	2 блюдо	314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	55	313,6	20,2	19,6	12,8
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	183,8	3,6	4,8	26,7
	напиток	402	Компот из сухофруктов	200	10	131	0,6	0,1	31,7
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	5	78,24	2,6	0,5	15,8
					105				
					139,8				