

180 OF 30841

№ 3 с.п.

A.



24 г. а Ф.А. СОШ №3 с.п. Дор

ТБОУ «СОШ № 3 с.п. Докляково»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
H000475	Каша рисовая молочная	210	5	6	32	202	0,08	1,04	0,04	6,6	217	40,2	0,4	204,7		
H000382	Кофейный напиток с печеньем	220	3	4	30	148	0,06	0,8	0,02	0,7	176	22,9	0,5	145		
H000476	Бутерброд с маслом и с сыром	115	7	9	33	241	0,27	0,42	0,08	14,4	45,3	77	5	347,6		

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Дюлаково»

ВТОРНИК

Утверждаю
Директор
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Дюлаково»
Тангиева Ф.А.
02.09.2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
H000479	Каша геркулес, яйцо вареное	245	7	9	29	225	0,17	1,04	0,04	7,11	231,3	63,84	1,24	257,6		
H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13	48	0,00	0,8	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1		
H000478	Бульброд с маслом	100	6	7	32	215	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6		
H000017	Яблоки	100	0,60	0,60	14,7	47	0,05	247,5	0,00	0,3	24,0	13,5	3,3	16,5		

№ 3 с.п. Долаково»

СРЕДНА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
N000482	Каша манная, яйцо вареное	250	7,0	7,0	30,0	230	0,1	1,8	0,05	7,1	380	48,9	0,5	304		
N000376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20	80	0,00	0,04	0,00	0,00	4,9	3,9	0,8	7,4		
K000478	Бульерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6		
N000485	Печенье	30	1	2	6	46	0,02	0,00	0,00	1,05	8,7	6	0,6	27		

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Дюлаково»

ЧЕТВЕРГ

Утверждаю
Директор
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Дюлаково»
Тангиева Ф.А.
02.09.2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
Н000483	Каша гречневая, яйцо вареное	250	7	7	32	219	0,1	0,7	0,03	6,8	169	88	2,4	222		
Н000377	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	13	48	0,00	0,80	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1		
К000478	1 вар. Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6		
Н000017	Яблоки	100	0,60	0,60	14,7	47	0,05	247,5	0,00	0,3	24,0	13,5	3,3	16,5		

Утверждаю
Директор
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Долаково»
Тангиева Ф.А.
02.09.2024 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГБОУ «СОШ № 3 с.п.Долаково»

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
H000475	Каша рисовая молочная	210	5	6	32	202	0,08	1,04	0,04	6,6	217	40,2	0,4	204,7		
H000382	Какао с печеньем	220	4	5	32	189	0,08	1,04	0,02	1,2	222,2	36,9	1,3	206		
H000478	Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6		