



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «14» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Пудинг из творога с рисом	150/20	45,78	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком на ц.м.	200	4,73	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		53,77	29,74	25,21	82,05	617,6
Завтрак (12-18 лет)	Пудинг из творога с рисом	200/20	60,1	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком на ц.м.	200	4,73	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		68,09	29,74	25,21	82,05	617,6
Обед (6-11 лет)	Кукуруза консервированная	60	16,56	0,48	0,06	0,02	8,4
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	9,02	1,8	4,84	10,93	93,78
	Гуляш из говядины	50/75	48,87	19,02	10,18	35,4	361,36
	Каша вязкая перловая	150	3,81	5,51	4,51	26,44	168,45
	Компот из свежих яблок	200	8,08	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	2,55	0,42	16,06	81
	ИТОГО:		93,68	32,6	20,62	135,86	926,09
Обед (12-18 лет)	Кукуруза консервированная	100	27,66	8	4,26		72
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	9,02	1,8	4,84	10,93	93,78
	Гуляш из говядины	50/75	48,87	19,02	10,18	35,4	361,4
	Каша вязкая перловая	180	4,57	6,61	5,41	31,72	202,1
	Компот из свежих яблок	200	8,08	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	60	4,9	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,71	4,46	0,73	28,1	141,8
	ИТОГО:		108,81	43,75	26,12	167,89	1107,28
Полдник	Печенье слоное	15	2,12	9,22	5,48	29,16	202
	Сок	200	19	0,6	0,4	32,6	136,6
	ИТОГО:		21,12	9,82	5,88	61,76	338,6