



Утверждаю:
Директор МАОУ «Школа № 3»
М.С. Киселева

Меню на «13» марта 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
	Яблоко	120	11,88	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		65,65	30,39	25,23	91,55	660,6
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
	Яблоко	120	11,88	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		79,97	30,39	25,23	91,55	660,6
Обед (6-11 лет)	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 сухофруктов	200	4,06	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
	Яблоко	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		92,9	32,77	20,58	145,34	960,69
Обед (12-18 лет)	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 сухофруктов	200	4,06	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
	Яблоко	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		96,93	36,4	21,88	177,39	1078,28
Полдник	Печенье сдобное	15	2,13	9,22	5,48	29,16	202
	Сок	200	19	0,6	0,4	32,6	136,6
	Яблоко	220	21,78	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		42,91	10,47	5,9	71,26	381,6