



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

Меню на «14» марта 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Минтай запеченый в смет. соусе	80/80	28,69	8,28	9,84	3,88	178
	Рис отварной	150	9,24	3,65	7,16	36,68	209,4
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	1,27	0,22	8,03	40,5
	Сыр голландский	15	9,56	15,52	12,42	3,96	240
	ИТОГО:			62,13	34,6	32,58	94,89
Завтрак (12-18 лет)	Минтай запеченый в смет. соусе	80/80	28,69	8,28	9,84	3,88	178
	Рис отварной	180	11,11	1,23	5,7	39,6	225,9
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	Сыр голландский	20	12,74	15,52	12,42	3,96	240
	ИТОГО:			68,82	18,1	18,97	107,24
Обед (6-11 лет)	Суп картофельный с макаронами с мясом цыплят	250/20	16,11	2,6	2,8	17,1	118,25
	Фрикадельки из говядины в сметанно-томатном соусе	60/60	27,52	9,45	9,56	8,43	158
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,63	8,86	6,09	38,64	243,8
	Компот из кизюма	200	4,01	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Апельсин	220	31,95	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:			92,75	30,97	22,75	135,73
Обед (12-18 лет)	Суп картофельный с макаронами с мясом цыплят	250/20	16,11	2,6	2,8	17,1	118,3
	Фрикадельки из говядины в сметанно-томатном соусе	60/60	27,52	9,45	9,56	8,43	158
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,95	10,6	7,3	46,3	292,6
	Компот из изюма	200	4,01	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	70	5,71	5,32	0,56	32,89	161,7
	Апельсин	220	31,95	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	3,19	0,55	20,07	101,3
	ИТОГО:			97,33	36,23	24,31	160,86
Полдник	Печенье	15	2,13	0,96	9,06	23,28	194,04
	Чай с сахаром	200	1,35	0,06	0,02	16,6	63
	ИТОГО:			3,48	1,02	9,08	39,88