

Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «5» марта 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Сыр голландский	15	9,56	3,05	4,35	0	54
	Картофельное пюре на ц.м	150	9,16	3,06	4,8	20,4	137
	Катлеты рыбные	100	16,04	8,2	4,08	8,88	123,33
	Кофейный напиток на ц.м	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:		69,21	22,75	16,5	93,16	642,58
Завтрак (12-18 лет)	Масло сливочное	10	6	0,08	7,25	0,13	66
	Катлеты рыбные	100	16,04	8,2	4,08	8,88	123,33
	Картофельное пюре на ц.п	180	10,99	3,67	5,76	24,48	164,7
	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
	ИТОГО:		49,31	20,54	20,52	97,25	685,48
Обед (6-11 лет)	Салат из свеклы	60	2,19	0,8	3,6	4,95	55,68
	Рассольник петербургский со сметаной на мясном бульоне	250/5	11,37	1,75	4,89	8,49	84,7
	Плов из говядины	200,/50	53,21	12,1	21,5	51,8	446,1
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	Компот из изюма	200	4,01	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:		96,29	19,89	30,59	128,55	872,53
Обед (12-18 лет)	Салат из свеклы	100	3,66	1,01	6,01	5,26	92,8
	Рассольник петербургский со сметаной на мясном бульоне	250/5	11,37	1,75	4,89	8,49	84,7
	Плов из говядины	200,/50	53,21	12,1	21,5	51,8	446,1
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	Компот из изюма	200	4,01	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	60	4,9	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	3,19	0,55	20,7	101,3
	ИТОГО:		100,21	22,18	33,42	146,9	996,4
Полдник	Печенье	11	1,56	9,22	5,48	29,16	202
	Сок фруктовый	200	19	5,6	6,4	9,4	104
	ИТОГО:		20,56	14,82	11,88	38,56	306