



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

### Меню на «б» марта 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Запеканка из творога с повидлом	150/20	51,39	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,73	1,52	1,36	15,9	81
	Яблоко	220	21,78	0,14	0,14	6,7	118,9
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>81,16</b>	<b>27,8</b>	<b>24,04</b>	<b>76,38</b>	<b>662,3</b>
Завтрак (12-18 лет)	Запеканка из творога с повидлом	200/20	67,67	30,8	26,6	46,7	493,3
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,73	1,52	1,36	15,9	81
	Яблоко	220	21,78	0,14	0,14	6,7	118,9
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>97,44</b>	<b>35,5</b>	<b>28,46</b>	<b>88,06</b>	<b>785,6</b>
Обед (6-11 лет)	Суп из овощей со сметаной	250/5	6,43	1,8	4,84	10,93	93,78
	Котлеты из цыплят	100	35,53	19,02	10,18	35,4	361,36
	Картофельное пюре на ц.м.	150	9,16	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из кураги	200	8,79	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
	Огурцы соленые	60	13,54	0,14	0,14	6,7	118,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>80,79</b>	<b>30,26</b>	<b>23,21</b>	<b>146,08</b>	<b>958,64</b>
Обед (12-18 лет)	Суп из овощей со сметаной	250/5	6,43	1,8	4,84	10,93	93,78
	Котлеты из цыплят	100	35,53	19,02	10,18	35,4	361,36
	Картофельное пюре на ц.м.	180	10,99	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из кураги	200	8,79	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	70	5,71	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	4,46	0,73	28,1	141,8
	Огурцы соленые	100	22,6	0,14	0,14	6,7	118,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>94,13</b>	<b>30,37</b>	<b>22,15</b>	<b>175,77</b>	<b>1059,04</b>
Полдник	Печенье сдобное	15	2,13	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое на ц.м.	200	14,28	1		25,4	105,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,41</b>	<b>10,22</b>	<b>5,48</b>	<b>54,56</b>	<b>307,5</b>