



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «02» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Гуляш из говядины	50/75	48,87	15,52	12,42	3,96	240
	Макароны отварные	150	7,12	5,51	4,51	26,44	168,45
	Чай с молоком на ц.м	200	4,73	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Яблоко	120	11,8	0,65	0,2	9,5	43
	ИТОГО:			75,78	24,02	17,42	70,57
Завтрак (11-18 лет)	Гуляш из говядины	50/75	48,87	15,52	12,42	3,96	240
	Макароны отварные	180	8,54	6,61	5,41	31,72	202,1
	Чай с молоком на ц.м.	200	4,73	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,19	0,55	20,07	101,3
	Яблоко	120	11,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			78,02	26,03	18,42	81,85
Обед (6-11 лет)	Маринад овощной	60	3,61	0,72	3	7,2	77,4
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,41	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	23,81	12	4,9	10,26	145
	Картофельное пюре на ц.м.	150	9,16	3,06	4,8	20,4	137
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Яблоко	120	11,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			68,19	25,29	18,44	133,38
Обед (12-18 лет)	Маринад овощной	100	6,01	1,2	5	12	129
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,41	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	23,81	12	4,9	10,26	145
	Картофельное пюре на ц.м.	180	10,99	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	70	5,71	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Яблоко	120	11,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			73,24	26,38	21,4	142,26
Полдник	Печенье	15	2,13	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое на ц.м.	200	14,28	0,06	0,02	16,6	69,3
	Яблоко	120	11,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			28,21	9,93	5,52	55,26