



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «07» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Запеканка из творога с повидлом	150/20	51,39	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком (т.п.)	200	5,43	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	Яблоко	190	18,81	0,14	0,14	6,7	118,6
	ИТОГО:		78,89	27,66	23,9	69,68	543,4
Завтрак (11-18 лет)	Запеканка из творога с повидлом	200/20	67,67	30,8	26,6	46,7	493,3
	Чай с молоком (т.п.)	200	5,43	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	Яблоко	190	18,81	0,14	0,14	6,7	118,6
	ИТОГО:		95,17	35,36	28,32	81,36	666,7
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 т.п.	150	9,49	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из изюма	200	4,01	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	190	18,81	0,14	0,14	6,7	118,6
	ИТОГО:		81,61	30,26	23,21	146,08	958,64
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 т.п.	180	11,39	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из изюма	200	4,01	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	70	5,75	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	4,46	0,73	28,1	141,8
	Яблоко	190	18,81	0,14	0,14	6,7	118,6
	ИТОГО:		85,96	30,37	22,15	175,77	1059,04
Полдник	Печенье сдобное	15	2,12	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое на т.п.	200	17,22	1		25,4	105,5
	Яблоко	190	18,81	0,14	0,14	6,7	118,6
	ИТОГО:		38,15	10,22	5,48	54,56	307,5