



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «08» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Каша пшенная молочная со сливочным маслом на ц.м.	250/15	19,94	9,74	18,12	46,82	388,5
	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Какао с молоком на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	1,27	0,22	8,03	40,5
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			65,85	22,44	26,75	86,77
Завтрак (11-18 лет)	Каша пшенная молочная со сливочным маслом на ц.м.	250/15	19,94	9,74	18,12	46,82	388,5
	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Какао с молоком на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			65,85	21,97	26,71	88,12
(6-11 лет)	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6,16	2,57	5,54	11,62	115,75
	Цыплята отварные	100	42,8	11,18	9,8	0,8	109,5
	Капуста тушеная	150	12,19	3,09	4,85	14,14	113
	Сок фруктовый	200	19	1		25,4	105,5
	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
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			105,66	22,68	20,79	87,57
(12-18 лет)	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6,16	2,57	5,54	11,62	115,8
	Цыплята отварные	100	42,8	11,18	9,8	0,8	109,5
	Капуста тушеная	180	14,63	3,7	5,82	16,9	135
	Сок фруктовый	200	19	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	70	5,71	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,71	4,46	0,73	28,1	141,8
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			113,81	28,88	22,47	125,21
Полдник	Вафли	30	6,17	0,4	0,01	5,8	26,2
	Молоко кипячёное (ц.м.)	200	14,28	0,06	0,02	16,6	69,3
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			40,25	0,46	0,03	22,4