



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «09» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	51,29	16,6	26,62	3,1	317,25
	Сыр голландский	15	7,92	4,07	3,54	17,57	118,6
	Какао с молоком	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,09	1,27	0,22	8,03	40,5
Завтрак (11-18 лет)	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	51,29	16,6	26,62	3,1	317,25
	Сыр голландский	15	7,92	4,07	3,54	17,57	118,6
	Какао с молоком	200	8,02	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб пшеничный	30	1,64	1,27	0,22	8,03	40,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,09	16,6	26,62	3,1	317,25
Обед (6-11 лет)	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,44	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	24,45	12	4,9	10,26	145
	Рис отварной	150	9,58	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
Обед (12-18 лет)	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,44	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	24,45	12	4,9	10,26	145
	Рис отварной	180	11,51	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
Полдник	Печенье сдобное	15		9,22	5,48	29,16	202
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	69,3