



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «09» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Сыр голландский	15	8,68	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	150	7,12	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на т.п.	200	11,14	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			67,68	40,9	24,71	88,74
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	11,58	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	180	8,54	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на т.п.	200	11,14	6,61	5,41	31,72	202,1
	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	3,19	0,55	20,07	101,3
	Банан	200	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			73,63	46,14	30,13	112,39
Обед (6-11 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,92	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	53,21	3,06	4,8	20,4	137
	Компот из свежих яблок	200	8,08	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	250	35,06	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:			113,98	24,89	13,96	113,45
Обед (12-18 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,92	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	53,21	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из свежих яблок	200	8,08	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	250	35,06	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:			113,98	25,5	14,92	117,53
Полдник	Вафли	30	6,17	9,22	5,48	29,16	202
	Апельсин	250	35,06	4,07	3,54	17,57	118,6
	Сок	200	19	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			60,23	13,94	9,04	56,23