



Утверждаю:
 Директор МАОУ «Школа № 3»
 М.С. Киселева

Меню на «10» января 2024 года

| Прием пищи | Блюдо | Выход порции, г. | Цена | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------|---|------------------|-------|------------------|------|--------|--------|
| | | | | Белки | Жир. | Углев. | Калл. |
| Завтрак (6-10 лет) | Яйцо вареное | 40 | 13,00 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м. | 250/15 | 21,34 | 6,34 | 16,9 | 41,23 | 330,43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,74 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,64 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 |
| | Яблоко | 150 | 13,5 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 |
| Завтрак (11-18 лет) | Яйцо вареное | 40 | 13,00 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м. | 250/15 | 21,34 | 6,34 | 16,9 | 41,23 | 330,43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,74 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,64 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 |
| | Яблоко | 150 | 13,5 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 |
| 0,002Обед (6-11 лет) | Салат из свеклы | 60 | 2,19 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,68 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,23 | 5,4 | 5,3 | 16,3 | 134,75 |
| | Котлета из говядины | 80 | 29,29 | 6,36 | 9,24 | 12,56 | 183,04 |
| | Капуста тушеная | 150 | 11,22 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 |
| | Компот из кураги | 200 | 6,69 | 0,4 | | 27,7 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,18 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,18 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 |
| | Яблоко | 150 | 13,5 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 |
| Обед (12-18 лет) | Салат из свеклы | 100 | 3,66 | 0,72 | 3 | 7,2 | 77,4 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,23 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 |
| | Котлета из говядины | 100 | 36,68 | 8,99 | 29,4 | 15,46 | 388 |
| | Капуста тушеная | 180 | 13,46 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 |
| | Компот из кураги | 200 | 6,69 | 0,4 | | 27,7 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 3,82 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,73 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 |
| | Яблоко | 150 | 13,5 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 |
| Полдник | Печенье сдобное | 15 | 1,82 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 1,47 | 0,06 | 0,02 | 16,6 | 69,3 |