



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «13» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Котлеты рубленые из говядины	80	29,9	6,36	9,24	12,56	183,04
	Макароны отварные	150	7,12	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	1,27	0,22	8,03	40,5
	Апельсин	250	35,06	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		86,72	23,09	20,45	106,94	735,09
Завтрак (11-18 лет)	Котлеты рубленые из говядины	100	37,43	7,9	11,55	15,7	228,8
	Макароны отварные	180	8,54	6,61	5,41	31,72	202,1
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	Апельсин	250	35,06	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		96,49	27,13	23,84	124,06	857,85
Обед (6-11 лет)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	8,5	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рыба тушеная с овощами	75/75	21,81	14,6	7,2	4,1	138,75
	Рис отварной	150	9,24	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	Сыр голландский	15	8,67	15,52	12,42	3,96	240
	ИТОГО:		58,81	40,91	32,43	116,42	962,1
Обед (12-18 лет)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	8,5	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рыба тушеная с овощами	75/75	21,81	14,6	7,2	4,1	138,8
	Рис отварной	180	11,11	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	3,19	0,55	20,7	101,3
	Сыр голландский	20	11,58	15,52	12,42	3,96	240
	ИТОГО:		65,22	39,77	31,21	128	1019,2
Полдник	Вафли	30	6,17	0,96	9,06	23,28	194,04
	Чай с сахаром	200	1,35	0,06	0,02	16,6	63
	ИТОГО:		7,52	1,02	9,08	39,88	257,04