



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

Меню на «15» января 2024 года

| Прием пищи | Блюдо | Выход порции, г. | Цена | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жир. | Углев. | Калл. |
| Завтрак (6-10 лет) | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом на т.п. | 250/15 | 21,95 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 |
| | Яйцо вареное | 40 | 13 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Какао с молоком на т.п. | 200 | 9,92 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | Яблоко | 120 | 10,8 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 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 |
| | ИТОГО: | | 58,4 | 22,58 | 26,89 | 93,47 | 798,3 |
| Завтрак (11-18 лет) | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом на т.п. | 250/15 | 21,95 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 |
| | Яйцо вареное | 40 | 13 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Какао с молоком на т.п. | 200 | 9,92 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | Яблоко | 120 | 10,8 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,73 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 |
| | ИТОГО: | | 58,4 | 22,11 | 26,85 | 94,82 | 700,86 |
| Обед (6-11 лет) | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 6,66 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 |
| | Цыпленок отварные | 100 | 37,2 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 |
| | Капуста тушеная | 150 | 11,22 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 |
| | Сок фруктовый | 200 | 12,4 | 1 | | 25,4 | 105,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,18 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,64 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 |
| | Яблоко | 120 | 10,8 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 |
| | ИТОГО: | | 82,1 | 22,23 | 20,96 | 87,47 | 595,6 |
| Обед (12-18 лет) | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 6,66 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,8 |
| | Цыпленок отварные | 100 | 37,2 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 |
| | Капуста тушеная | 180 | 13,46 | 3,7 | 5,82 | 16,9 | 135 |
| | Сок фруктовый | 200 | 12,4 | 1 | | 25,4 | 105,5 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 3,82 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 3,82 | 4,46 | 0,73 | 28,1 | 141,8 |
| | ИТОГО: | | 77,36 | 28,23 | 22,45 | 115,71 | 769,3 |
| Полдник | Вафли | 30 | 4,89 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 |
| | Молоко кипячёное т.п. | 200 | 15,83 | 0,06 | 0,02 | 16,6 | 69,3 |
| | ИТОГО: | | 20,72 | 0,46 | 0,03 | 22,4 | 95,5 |