



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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,4</b>	<b>22,58</b>	<b>26,89</b>	<b>93,47</b>	<b>798,3</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,4</b>	<b>22,11</b>	<b>26,85</b>	<b>94,82</b>	<b>700,86</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>82,1</b>	<b>22,23</b>	<b>20,96</b>	<b>87,47</b>	<b>595,6</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,36</b>	<b>28,23</b>	<b>22,45</b>	<b>115,71</b>	<b>769,3</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,72</b>	<b>0,46</b>	<b>0,03</b>	<b>22,4</b>	<b>95,5</b>