

Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «16» января 2024 года

| Прием пищи             | Блюдо                            | Выход порции, г. | Цена         | Пищевые вещества |              |               |               |
|------------------------|----------------------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                        |                                  |                  |              | Белки            | Жир.         | Углев.        | Калл.         |
| Завтрак<br>(6-10 лет)  | Котлеты рубленые из говядины     | 80               | 29,29        | 6,36             | 9,24         | 12,56         | 183,04        |
|                        | Макароны отварные                | 150              | 5,73         | 5,51             | 4,51         | 26,44         | 168,45        |
|                        | Кофейный напиток на ц.м.         | 200              | 8,74         | 3,6              | 2,67         | 28,27         | 155,2         |
|                        | Зеленый горошек                  | 60               | 11,75        | 1,92             | 0,12         | 3,9           | 24            |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 40               | 2,18         | 2,28             | 0,27         | 14,07         | 69,3          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный             | 20               | 1,09         | 1,27             | 0,22         | 8,03          | 40,5          |
|                        | Апельсин                         | 120              | 19,2         | 0,2              | 0,19         | 9,4           | 21,8          |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                    |                  |              | <b>77,98</b>     | <b>21,14</b> | <b>17,22</b>  | <b>102,67</b> |
| Завтрак<br>(11-18 лет) | Сыр голландский                  | 20               | 10,56        | 4,06             | 5,8          | 0             | 72            |
|                        | Котлеты рубленые из говядины     | 100              | 36,68        | 7,9              | 11,55        | 15,7          | 228,8         |
|                        | Макароны отварные                | 180              | 6,88         | 6,61             | 5,41         | 31,72         | 202,1         |
|                        | Кофейный напиток на ц.м.         | 200              | 8,74         | 3,6              | 2,67         | 28,27         | 155,2         |
|                        | Зеленый горошек                  | 100              | 19,62        | 3,2              | 0,2          | 3,9           | 24            |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 40               | 2,18         | 3,04             | 0,36         | 18,76         | 92,4          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный             | 30               | 1,64         | 1,91             | 0,31         | 12,04         | 60,75         |
|                        | Апельсин                         | 120              | 19,2         | 0,14             | 0,14         | 6,7           | 15,46         |
| <b>ИТОГО:</b>          |                                  |                  | <b>105,5</b> | <b>30,46</b>     | <b>26,44</b> | <b>117,09</b> | <b>850,71</b> |
| Обед<br>(6-11 лет)     | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5            | 8,41         | 1,75             | 4,89         | 8,49          | 84,7          |
|                        | Рыба тушеная с овощами           | 75/75            | 22,26        | 14,6             | 7,2          | 4,1           | 138,75        |
|                        | Рис отварной                     | 150              | 9,58         | 3,65             | 7,16         | 36,68         | 209,4         |
|                        | Компот из сухофруктов            | 200              | 3,34         | 0,4              |              | 27,7          | 113           |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 50               | 2,73         | 3,08             | 0,45         | 23,45         | 115,5         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный             | 30               | 1,64         | 1,91             | 0,31         | 12,04         | 60,75         |
|                        | Апельсин                         | 120              | 19,2         | 0,2              | 0,19         | 9,4           | 21,8          |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                    |                  |              | <b>67,16</b>     | <b>25,59</b> | <b>20,2</b>   | <b>121,86</b> |
| Обед<br>(12-18 лет)    | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5            | 8,41         | 1,75             | 4,89         | 8,49          | 84,7          |
|                        | Рыба тушеная с овощами           | 75/75            | 22,26        | 14,6             | 7,2          | 4,1           | 138,8         |
|                        | Рис отварной                     | 180              | 11,51        | 1,23             | 5,7          | 39,6          | 225,9         |
|                        | Компот из сухофруктов            | 200              | 3,34         | 0,4              |              | 27,7          | 113           |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 50               | 2,73         | 3,08             | 0,45         | 23,45         | 115,5         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный             | 50               | 2,73         | 3,19             | 0,55         | 20,7          | 101,3         |
|                        | Апельсин                         | 120              | 19,2         | 0,2              | 0,19         | 9,4           | 21,8          |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                    |                  |              | <b>70,18</b>     | <b>24,45</b> | <b>18,98</b>  | <b>133,44</b> |
| Полдник                | Вафли                            | 30               | 4,89         | 0,96             | 9,06         | 23,28         | 194,04        |
|                        | Апельсин                         | 120              | 19,2         | 0,2              | 0,19         | 9,4           | 21,8          |
|                        | Чай с сахаром                    | 200              | 1,47         | 0,06             | 0,02         | 16,6          | 63            |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                    |                  |              | <b>25,56</b>     | <b>1,22</b>  | <b>9,27</b>   | <b>49,28</b>  |