

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



Меню на «17» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	53,95	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,27	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		60,4	27,66	23,9	69,68	543,4
Завтрак (11-18 лет)	Запеканка из творога с повидлом или	200/20	71,11	30,8	26,6	46,7	493,3
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,27	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		77,56	35,36	28,32	81,36	666,7
Обед (6-11 лет)	Огурец консервированный	60	7,19	0,48	0,06	0,02	8,4
	Борщ с св.кап. и картоф.со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,8	1,8	4,84	10,93	93,78
	Жаркое по- домашнему	50/250	58,39	19,02	10,18	35,4	361,36
	Компот из изюма	200	4,12	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,55	0,42	16,06	81
	ИТОГО:		83,41	27,09	16,11	109,42	757,64
Обед (12-18 лет)	Огурец консервированный	100	12,01	8	4,26		72
	Борщ с св.кап. и картоф.со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,8	1,8	4,84	10,93	93,78
	Жаркое по -домашнему	50/250	58,39	19,02	10,18	35,4	361,4
	Компот из изюма	200	4,12	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	60	3,27	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,82	4,46	0,73	28,1	141,8
	ИТОГО:		90,41	37,14	20,71	136,17	905,18
Полдник	Печенье сдобное	15	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Сок	200	12,4	1		25,4	105,5
	ИТОГО:		14,13	10,22	5,48	54,56	307,5