

Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева



Меню на «18» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Минтай запеченый в смет. соусе	80/80	28,12	8,28	9,84	3,88	178
	Рис отварной	150	9,58	3,65	7,16	36,68	209,4
	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,6	2,67	28,27	155,2
	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
	Бананы	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			69,51	19,73	20,18	100,43
Завтрак (11-18 лет)	Минтай запеченый в смет. соусе	80/80	28,12	8,28	9,84	3,88	178
	Рис отварной	180	11,51	1,23	5,7	39,6	225,9
	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,6	2,67	28,27	155,2
	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
	Бананы	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			72,54	18,1	18,97	107,24
Обед (6-11 лет)	Огурец консервированный	60	7,19	0,48	0,06	0,02	8,4
	Суп картофельный с вермишелью с мясом цыплят	250	14,62	2,6	2,8	17,1	118,25
	Фрикадельки из говядины в сметанно-томатном соусе	60/60	26,65	9,45	9,56	8,43	158
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,39	8,86	6,09	38,64	243,8
	Сок яблочный	200	12,4	1	0	18,5	76
	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
	Бананы	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			92,42	28,03	19,29	127,68
Обед (12-18 лет)	Огурец консервированный	100	12,01	0,8	0,1	0,03	14
	Суп картофельный с вермишелью с мясом цыплят	250/20	14,62	2,6	2,8	17,1	118,3
	Фрикадельки из говядины в сметанно-томатном соусе	60/60	26,65	9,45	9,56	8,43	158
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,86	10,6	7,3	46,3	292,6
	Сок яблочный	200	12,4	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	70	3,82	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,73	3,19	0,55	20,07	101,3
	Бананы	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:			100,89	32,96	20,87	143,32
Полдник	Вафли	30	4,89	0,96	9,06	23,28	194,04
	Бананы	120	19,8	0,2	0,19	9,4	21,8
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	63
	ИТОГО:			26,16	1,22	9,27	49,28