



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «19» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Гуляш из говядины	50/75	48,84	15,52	12,42	3,96	240
	Макароны отварные	150	5,73	5,51	4,51	26,44	168,45
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
	ИТОГО:		58,22	23,37	17,22	61,07	540,75
Завтрак (11-18 лет)	Гуляш из говядины	50/75	48,84	15,52	12,42	3,96	240
	Макароны отварные	180	6,88	6,61	5,41	31,72	202,1
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,19	0,55	20,07	101,3
	ИТОГО:		59,92	25,38	18,4	72,35	606,4
Обед (6-11 лет)	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,44	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	24,45	12	4,9	10,26	145
	Картофельное пюре на т.п.	150	9,6	3,06	4,8	20,4	137
	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	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
	ИТОГО:		50,74	23,92	15,42	116,68	700,93
Обед (12-18 лет)	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	8,44	3,1	5	20,8	121,13
	Шницель рыбный	100	24,45	12	4,9	10,26	145
	Картофельное пюре на т.п.	180	11,52	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	70	3,82	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	ИТОГО:		53,21	24,53	16,38	120,76	728,63
Полдник	Печенье	15	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое	200	11,82	0,06	0,02	16,6	69,3
	ИТОГО:		13,55	9,28	5,5	45,76	271,3