



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

Меню на «19» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Омлет натуральный с маслом (т.п.)	160/5	51,69	9,74	18,12	46,82	388,5
	Какао на т.п.	200	10,42	4,07	3,54	17,57	118,6
	Сыр голландский	20	12,74	0,14	0,14	6,7	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	1,27	0,22	8,03	40,5
	ИТОГО:			78,93	17,5	22,29	93,19
Завтрак (12-18 лет)	Омлет натуральный с маслом (т.п.)	160/5	51,69	9,74	18,12	46,82	388,5
	Какао на т.п.	200	10,42	5,08	4,6	0,28	62,8
	Сыр голландский	20	12,74	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,14	0,14	6,7	15,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	3,08	0,45	23,45	115,5
	ИТОГО:			81,38	22,11	26,85	94,82
Обед (6-11 лет)	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250/20	16,78	2,57	5,54	11,62	115,75
	Котлеты из цыплят	100	35,53	11,18	9,8	0,8	109,5
	Картофельное пюре на т.п.	150	9,49	3,09	4,85	14,14	113
	Сок фруктовый	200	19	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:			86,51	22,03	20,77	78,07
Обед (12-18 лет)	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250/20	16,78	2,57	5,54	11,62	115,8
	Котлеты из цыплят	100	35,53	11,18	9,8	0,8	109,5
	Картофельное пюре на т.п.	180	11,39	3,7	5,82	16,9	135
	Сок фруктовый	200	19	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	70	5,71	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,71	4,46	0,73	28,1	141,8
	ИТОГО:			94,12	28,23	22,45	115,71
Полдник	Молоко кипячёное на т.п.	200	17,22	0,06	0,02	16,6	69,3
	Вафли	30	6,17	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		23,39	4,53	3,57	39,97	214,1