



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

### Меню на «20» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Тефтели из говядины с соусом	60/50	24,95	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	150	12,19	3,06	4,8	20,4	137
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,63	1,27	0,22	8,03	40,5
	ИТОГО:			51,78	16,57	17,2	83,33
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	12,74	4,06	5,8	0	72
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	24,95	7,9	11,55	15,7	228,8
	Капуста тушеная	180	14,63	3,67	5,76	24,48	164,7
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	0,07		15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:			68,6	20,65	23,78	86,29
Обед (6-11 лет)	Маринад овощной	100	6,01	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рассольник петербургский со сметаной	250/5	11,37	1,75	4,89	8,49	84,7
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,75
	Рис отварной	150	9,24	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:			53,25	27,14	24,9	120,95
Обед (12-18 лет)	Маринад овощной	100	6,01	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рассольник петербургский со сметаной	250/5	11,37	1,75	4,89	8,49	84,7
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,8
	Рис отварной	180	11,11	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из сухофруктов	200	4,06	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	70	5,71	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	3,19	0,55	20,7	101,3
	ИТОГО:			58,38	26	23,68	132,53
Полдник	Вафли	30	6,17	9,22	5,48	29,16	202
	Чай с сахаром	200	1,35	5,8	5	8	100
	ИТОГО:			7,52	15,02	10,48	37,16