



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

Меню на «21» февраля 2024 года

| Прием пищи | Блюдо | Выход порции, г. | Цена | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---------------------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | Белки | Жир. | Углев. | Калл. |
| Завтрак (6-11 лет) | Запеканка из творога с повидлом | 150/20 | 51,39 | 23,1 | 22,18 | 35,02 | 370 |
| | Чай с молоком (ц.м.) | 200 | 4,73 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,26 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 |
| | ИТОГО: | | 59,38 | 27,66 | 23,9 | 69,68 | 543,4 |
| Завтрак (12-18 лет) | Запеканка из творога с повидлом | 200/20 | 67,67 | 30,8 | 26,6 | 46,7 | 493,3 |
| | Чай с молоком (ц.м.) | 200 | 4,73 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,26 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 |
| | ИТОГО: | | 75,66 | 35,36 | 28,32 | 81,36 | 666,7 |
| Обед (6-11 лет) | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 6,43 | 1,8 | 4,84 | 10,93 | 93,78 |
| | Котлеты из цыплят | 100 | 35,53 | 19,02 | 10,18 | 35,4 | 361,36 |
| | Картофельное пюре на ц.м. | 150 | 9,16 | 3,65 | 7,16 | 36,68 | 209,4 |
| | Компот из кураги | 200 | 8,79 | 0,16 | 0,16 | 23,56 | 97,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,08 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,26 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 |
| | Огурцы соленые | 60 | 13,54 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 118,6 |
| | ИТОГО: | | 80,79 | 30,26 | 23,21 | 146,08 | 958,64 |
| Обед (12-18 лет) | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 6,43 | 1,8 | 4,84 | 10,93 | 93,78 |
| | Котлеты из цыплят | 100 | 35,53 | 19,02 | 10,18 | 35,4 | 361,36 |
| | Картофельное пюре на ц.м. | 180 | 10,99 | 1,23 | 5,7 | 39,6 | 225,9 |
| | Компот из кураги | 200 | 8,79 | 0,16 | 0,16 | 23,56 | 97,6 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,71 | 3,7 | 0,54 | 38,18 | 138,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,08 | 4,46 | 0,73 | 28,1 | 141,8 |
| | Огурцы соленые | 100 | 22,6 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 118,6 |
| | ИТОГО: | | 94,13 | 30,37 | 22,15 | 175,77 | 1059,04 |
| Полдник | Печенье сдобное | 15 | 2,13 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 |
| | Молоко кипяченое на ц.м. | 200 | 14,28 | 1 | | 25,4 | 105,5 |
| | ИТОГО: | | 16,41 | 10,22 | 5,48 | 54,56 | 307,5 |