

Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «22» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Омлет натуральный с маслом (ц.м.)	160/5	51,29	9,74	18,12	46,82	388,5
	Какао с молоком (ц.м)	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Апельсин	120	19,2	0,14	0,14	6,7	118,6
	Хлеб пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,09	1,27	0,22	8,03	40,5
	ИТОГО:		81,24	17,5	22,29	93,19	735,5
Завтрак (11-18 лет)	Омлет натуральный с маслом (ц.м.)	160/5	51,29	9,74	18,12	46,82	388,5
	Какао с молоком (ц.м)	200	8,02	5,08	4,6	0,28	62,8
	Апельсин	120	19,2	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	2,73	0,14	0,14	6,7	15,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	3,08	0,45	23,45	115,5
	ИТОГО:		82,88	22,11	26,85	94,82	700,86
Обед (6-11 лет)	Зелёный горошек	60	11,75	1,92	0,12	3,9	24
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250/20	15,88	2,57	5,54	11,62	115,75
	Котлеты из цыплят	100	30,42	11,18	9,8	0,8	109,5
	Картофельное пюре (т.п)	150	9,6	3,09	4,85	14,14	113
	Сок фруктовый	200	12,4	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:		83,87	23,95	20,89	81,97	597,8
Обед (12-18 лет)	Зелёный горошек	100	19,62	3,2	0,2	3,9	24
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	15,88	2,57	5,54	11,62	115,8
	Котлеты из цыплят	100	30,42	11,18	9,8	0,8	109,5
	Картофельное пюре (т.п)	180	11,52	3,7	5,82	16,9	135
	Сок фруктовый	200	12,4	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	70	3,82	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,73	4,46	0,73	28,1	141,8
	ИТОГО:		96,39	31,43	22,65	119,61	793,3
Полдник	Печенье	15	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Какао с молоком	200	9,92	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		11,65	13,29	9,02	46,73	320,6