



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

Меню на «22» февраля 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом на ц.м.	250/15	19,94	9,74	18,12	46,82	388,5
	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Какао с молоком на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	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:			46,05	22,44	26,75	86,77
Завтрак (12-18 лет)	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом на ц.м.	250/15	19,94	9,74	18,12	46,82	388,5
	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Какао с молоком на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,08	3,08	0,45	23,45	115,5
	ИТОГО:			46,05	21,97	26,71	88,12
(6-11 лет)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/20	16,78	2,57	5,54	11,62	115,75
	Цыпята отварные	100	42,8	11,18	9,8	0,8	109,5
	Капуста тушеная	150	12,19	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
	Кукуруза консервированная	60	16,56	0,48	0,06	0,02	8,4
	ИТОГО:			113,04	22,51	20,83	78,09
(12-18 лет)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/20	16,78	2,57	5,54	11,62	115,8
	Цыпята отварные	100	42,8	11,18	9,8	0,8	109,5
	Капуста тушеная	180	14,63	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
	Кукуруза консервированная	100	27,66	0,48	0,06	0,02	8,4
	ИТОГО:			132,29	28,71	22,51	115,73
Полдник	Вафли	30	6,17	0,4	0,01	5,8	26,2
	Молоко кипячёное (ц.м.)	200	14,28	0,06	0,02	16,6	69,3
	ИТОГО:			20,45	0,46	0,03	22,4