



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «23» января 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	25,44	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	150	11,22	3,06	4,8	20,4	137
	Кофейный напиток на т.п.	200	10,64	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,09	1,27	0,22	8,03	40,5
	ИТОГО:		50,57	16,57	17,2	83,33	585,04
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	10,56	4,06	5,8	0	72
	Тефтели из говядины с соусом	25,44	36,68	7,9	11,55	15,7	228,8
	Капуста тушеная	13,46	6,88	3,67	5,76	24,48	164,7
	Кофейный напиток на ц.м.	10,64	8,74	0,07		15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
ИТОГО:		67,23	20,65	23,78	86,29	680,27	
Обед (6-11 лет)	Кукуруза консервированная	60	16,32	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рассольник петербургский со сметаной	250/5	9,69	1,75	4,89	8,49	84,7
	Биточки рыбные	100	15,85	14,6	7,2	4,1	138,75
	Картофельное пюре на ц.м.	150	9,15	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
ИТОГО:		58,72	27,14	24,9	120,95	806,8	
Обед (12-18 лет)	Кукуруза консервированная	100	27,25	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рассольник петербургский со сметаной	250/5	9,69	1,75	4,89	8,49	84,7
	Биточки рыбные	100	15,85	14,6	7,2	4,1	138,8
	Картофельное пюре на ц.м.	180	10,98	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	70	3,82	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,73	3,19	0,55	20,7	101,3
ИТОГО:		73,66	26	23,68	132,53	863,9	
Полдник	Вафли	30	4,89	9,22	5,48	29,16	202
	Чай с сахаром	200	1,47	5,8	5	8	100
	ИТОГО:		6,36	15,02	10,48	37,16	302