



Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

**Меню на «24» января 2024 года**

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Запеканка из творога с повидлом	150/20	53,95	23,1	22,18	35,02	370
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,27	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Яблоко	120	10,8	0,14	0,14	6,7	118,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>60,4</b>	<b>27,66</b>	<b>23,9</b>	<b>69,68</b>	<b>543,4</b>
Завтрак (11-18 лет)	Запеканка из творога с повидлом	200/20	71,11	30,8	26,6	46,7	493,3
	Чай с молоком (ц.м.)	200	4,27	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Яблоко	120	10,8	0,14	0,14	6,7	118,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,56</b>	<b>35,36</b>	<b>28,32</b>	<b>81,36</b>	<b>666,7</b>
Обед (6-11 лет)	Огурец консервированны	60	7,19	0,48	0,06	0,02	8,4
	Суп из овощей со сметаной	250/5	5,98	1,8	4,84	10,93	93,78
	Котлеты из цыплят	100	30,42	19,02	10,18	35,4	361,36
	Картофельное пюре на ц.м.	150	9,15	3,65	7,16	36,68	209,4
	Компот из кураги	200	6,69	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,55	0,42	16,06	81
	<b>ИТОГО:</b>		<b>64,34</b>	<b>30,74</b>	<b>23,27</b>	<b>146,1</b>	<b>967,04</b>
Обед (12-18 лет)	Огурец консервированны	100	12,01	8	4,26		72
	Суп из овощей со сметаной	250/5	5,98	1,8	4,84	10,93	93,78
	Котлеты из цыплят	100	30,42	19,02	10,18	35,4	361,36
	Картофельное пюре на ц.м.	180	10,98	1,23	5,7	39,6	225,9
	Компот из кураги	200	6,69	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	70	3,82	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,73	4,46	0,73	28,1	141,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72,63</b>	<b>38,37</b>	<b>26,41</b>	<b>175,77</b>	<b>1131,04</b>
Полдник	Печенье сдобное	15	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое	200	11,82	1		25,4	105,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,55</b>	<b>10,22</b>	<b>5,48</b>	<b>54,56</b>	<b>307,5</b>