

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

Меню на «26» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Сыр голландский	15	7,92	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	15,85	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	150	5,73	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	8,74	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	120	19,2	0,2	0,19	9,4	21,8
	ИТОГО:		60,72	40,45	24,88	88,64	770,65
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	10,56	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	15,85	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	180	6,88	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	8,74	6,61	5,41	31,72	202,1
	Хлеб пшеничный	50	2,73	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	3,19	0,55	20,07	101,3
	Апельсин	120	19,2	0,2	0,19	9,4	21,8
	ИТОГО:		46,4	45,49	30,11	102,89	913,65
Обед (6-11 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	10,18	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	52,68	3,06	4,8	20,4	137
	Компот из изюма	200	4,12	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	120	19,2	0,2	0,19	9,4	21,8
		ИТОГО:		76,8	20,82	10,42	95,88
Обед (12-18 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	10,18	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	52,68	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из изюма	200	4,12	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	120	19,2	0,2	0,19	9,4	21,8
		ИТОГО:		70,8	21,43	11,38	99,96
Полдник	Вафли	30	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Апельсин	120	19,2	0,2	0,19	9,4	21,8
	Сок	200	11,82	0,06	0,02	16,6	69,3
		ИТОГО:		32,75	9,48	5,69	55,16