



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

**Меню на «29» января 2024 года**

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м.	250/15	21,34	6,34	16,9	41,23	330,43
	Какао на ц.м.	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	1,64	2,28	0,27	14,07	69,3
	Яблоко	120	10,8	0,14	0,14	6,7	15,46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,8</b>	<b>17,91</b>	<b>25,45</b>	<b>79,85</b>	<b>596,59</b>
Завтрак (11-18 лет)	Яйцо вареное	40	13	5,08	4,6	0,28	62,8
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м.	250/15	21,34	6,34	16,9	41,23	330,43
	Какао на ц.м.	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Яблоко	120	10,8	0,14	0,14	6,7	15,46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,34</b>	<b>18,67</b>	<b>25,54</b>	<b>84,54</b>	<b>619,69</b>
Обед (6-11 лет)	Суп картофельный с горохом	250	7,23	5,4	5,3	16,3	134,75
	Котлета из говядины	80	29,29	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	150	11,22	3,09	4,85	14,14	113
	Компот из кураги	200	6,69	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	40	2,18	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,55	0,42	16,06	81
	Яблоко	120	10,8	0,2	0,19	9,4	21,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>69,59</b>	<b>19,96</b>	<b>20,342</b>	<b>105,35</b>	<b>695,29</b>
Обед (12-18 лет)	Суп картофельный с горохом	250	7,23	5,4	5,3	16,3	134,75
	Котлета из говядины	100	36,58	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	150	13,46	3,09	4,85	14,14	113
	Компот из кураги	200	6,69	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	50	2,73	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,83	2,55	0,42	16,06	81
	Яблоко	120	10,8	0,2	0,19	9,4	21,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>82,42</b>	<b>19,96</b>	<b>20,342</b>	<b>105,35</b>	<b>695,29</b>
Полдник	Печенье сдобное	15	1,73	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое	200	11,82	0,06	0,02	16,6	69,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,55</b>	<b>9,28</b>	<b>5,5</b>	<b>45,76</b>	<b>271,3</b>