



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

**Меню на «30» января 2024 года**

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Котлеты рубленые из говядины	80	29,29	6,36	9,24	12,56	183,04
	Макароны отварные	150	5,73	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	8,74	3,6	2,67	28,27	155,2
	Зеленый горошек	60	11,75	1,92	0,12	3,9	24
	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
	<b>ИТОГО:</b>			<b>58,78</b>	<b>20,94</b>	<b>17,03</b>	<b>93,27</b>
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	10,56	4,06	5,8	0	72
	Котлеты рубленые из говядины	100	36,68	7,9	11,55	15,7	228,8
	Макароны отварные	180	6,88	6,61	5,41	31,72	202,1
	Кофейный напиток на ц.м.	200	8,74	3,6	2,67	28,27	155,2
	Зеленый горошек	100	19,62	3,2	0,2	3,9	24
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
<b>ИТОГО:</b>			<b>86,3</b>	<b>30,32</b>	<b>26,3</b>	<b>110,39</b>	<b>835,25</b>
Обед (6-11 лет)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	8,41	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рыба тушеная с овощами	75/75	22,26	14,6	7,2	4,1	138,75
	Рис отварной	150	9,58	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
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47,96</b>	<b>25,39</b>	<b>20,01</b>	<b>112,46</b>
Обед (12-18 лет)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	8,41	1,75	4,89	8,49	84,7
	Рыба тушеная с овощами	75/75	22,26	14,6	7,2	4,1	138,8
	Рис отварной	180	11,51	1,23	5,7	39,6	225,9
	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	50	2,73	3,19	0,55	20,7	101,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>50,98</b>	<b>24,25</b>	<b>18,79</b>	<b>124,04</b>
Полдник	Вафли	30	4,89	0,96	9,06	23,28	194,04
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	63
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,36</b>	<b>1,02</b>	<b>9,08</b>	<b>39,88</b>