

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

Меню на «11» марта 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Сыр голландский	15	9,56	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	150	7,12	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	250	32,26	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		79,63	44,32	28,23	96,81	867,45
Завтрак (12-18 лет)	Сыр голландский	20	12,74	15,52	12,42	3,96	240
	Биточки рыбные	100	16,04	14,6	7,2	4,1	138,8
	Макароны отварные	180	8,54	5,51	4,51	26,44	168,45
	Кофейный напиток на ц.м.	200	9,75	6,61	5,41	31,72	202,1
	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	3,19	0,55	20,07	101,3
	Апельсин	230	32,26	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		85,86	49,56	33,65	120,46	1032,25
Обед (6-11 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,37	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	53,21	3,06	4,8	20,4	137
	Компот из изюма	200	4,01	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	230	32,26	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		106,56	24,89	13,96	113,45	698,4
Обед (12-18 лет)	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,37	12	4,9	10,26	145
	Плов из говядины	250	53,21	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из изюма	200	4,01	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	3,26	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	Апельсин	230	32,26	4,07	3,54	17,57	118,6
	ИТОГО:		106,56	25,5	14,92	117,53	726,1
Полдник				9,22	5,48	29,16	202
	Апельсин	230	32,26	4,07	3,54	17,57	118,6
	Сок	200	19	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		51,26	13,94	9,04	56,23	363,6