

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

Меню на «12» марта 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-11 лет)	Яйцо вареное	40	13	4,06	5,8	0	72
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м.	250/15	22,08	6,34	16,9	41,23	330,43
	Какао на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,45	2,28	0,27	14,07	69,3
	ИТОГО:		46,56	16,75	26,51	72,87	590,33
Завтрак (12-18 лет)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом на ц.м.	250/15	22,08	6,34	16,9	41,23	330,43
	Яйцо вареное	40	13	4,06	5,8	0	72
	Какао на ц.м.	200	9,03	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		46,56	17,51	26,6	77,56	613,43
Обед (6-11 лет)	Суп картофельный с горохом	250	6,56	5,4	5,3	16,3	134,75
	Котлета из говядины	80	29,9	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	150	12,19	3,09	4,85	14,14	113
	Компот из кураги	200	8,79	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	40	3,26	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	2,55	0,42	16,06	81
	ИТОГО:		63,96	19,76	20,152	95,95	673,49
Обед (12-18 лет)	Суп картофельный с горохом	250	6,56	5,4	5,3	16,3	134,75
	Котлета из говядины	100	37,43	6,36	9,24	12,56	183,04
	Капуста тушеная	180	14,63	3,09	4,85	14,14	113
	Компот из изюма	200	8,79	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	50	4,08	2,28	0,27	14,07	69,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2,55	0,42	16,06	81
	ИТОГО:		76,39	19,76	20,152	95,95	673,49
Полдник	Печенье сдобное	15	2,13	9,22	5,48	29,16	202
	Молоко кипяченое	200	14,28	0,06	0,02	16,6	69,3
	ИТОГО:		16,41	9,28	5,5	45,76	271,3