

Утверждаю:

Директор МАОУ «Школа № 3»

М.С. Киселева

Меню на «07» марта 2024 года

| Прием пищи | Блюдо | Выход порции, г. | Цена | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жир. | Углев. | Калл. |
| Завтрак (6-11 лет) | Каша пшенная молочная со сливочным маслом на ц.м. | 250/15 | 19,94 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 |
| | Яйцо вареное | 40 | 13 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Какао с молоком 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,63 | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 |
| | ИТОГО: | | 46,05 | 22,44 | 26,75 | 86,77 | 679,7 |
| Завтрак (12-18 лет) | Каша пшенная молочная со сливочным маслом на ц.м. | 250/15 | 19,94 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 |
| | Яйцо вареное | 40 | 13 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| | Какао с молоком на ц.м. | 200 | 9,03 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,08 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 |
| | ИТОГО: | | 46,05 | 21,97 | 26,71 | 88,12 | 685,4 |
| (6-11 лет) | Суп лапша домашняя | 250/5 | 8,41 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 |
| | Цыплята отварные | 100 | 42,8 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 |
| | Капуста тушеная | 150 | 12,19 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 |
| | Сок фруктовый | 200 | 19,8 | 1 | | 25,4 | 105,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,26 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,45 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 16,56 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 |
| | ИТОГО: | | 105,47 | 22,51 | 20,83 | 78,09 | 582,2 |
| (12-18 лет) | Суп лапша домашняя с | 250/5 | 8,41 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,8 |
| | Цыплята отварные | 100 | 42,8 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 |
| | Капуста тушеная | 180 | 14,63 | 3,7 | 5,82 | 16,9 | 135 |
| | Сок фруктовый | 200 | 19,8 | 1 | | 25,4 | 105,5 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,71 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,71 | 4,46 | 0,73 | 28,1 | 141,8 |
| | Кукуруза консервированная | 100 | 27,66 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 |
| | ИТОГО: | | 124,72 | 28,71 | 22,51 | 115,73 | 777,7 |
| Полдник | Печенье | 15 | 2,13 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 |
| | Молоко кипячёное (ц.м.) | 200 | 14,28 | 0,06 | 0,02 | 16,6 | 69,3 |
| | ИТОГО: | | 16,41 | 0,46 | 0,03 | 22,4 | 95,5 |