

# МЕНЮ

СОШ №3

Наименование и номер школы № 3

Дата 02.12.22

День: пятница

Неделя: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность																																																			
<b>ЗАВТРАК</b>																																																						
1.	Салат из моркови с яблоком	60	84,50																																																			
2.	Пудинг из творога запеченый	160	241,88																																																			
3.	Сгущенное молоко	30	63,54																																																			
4.	Какао с молоком	200	118,52																																																			
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05																																																			
6.	Фрукты свежие (груша)	120	55,50																																																			
<b>ОБЕД</b>																																																						
1.	Салат из квашенной капусты	60	51,62																																																			
2.	Суп картофельный с клецками	200	133,1																																																			
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	128,58																																																			
4.	150	209,00	5.	Пшеничка с яблоками	100	152,54	6.	Сок фруктовый	200	93,28	7.	Хлеб пшеничный	40	94,10	8.	Хлеб ржаной	40	81,92	<b>ПОЛДНИК</b>				1.	Каша молочная (гречневая)	250	161,5	2.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	129,8	3.	Чай с сахаром	200	40,8	4.				5.				6.				7.				8.			
5.	Пшеничка с яблоками	100	152,54																																																			
6.	Сок фруктовый	200	93,28																																																			
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10																																																			
8.	Хлеб ржаной	40	81,92																																																			
<b>ПОЛДНИК</b>																																																						
1.	Каша молочная (гречневая)	250	161,5																																																			
2.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	129,8																																																			
3.	Чай с сахаром	200	40,8																																																			
4.																																																						
5.																																																						
6.																																																						
7.																																																						
8.																																																						

Директор МБОУ СОШ № 3

*Александр Александрович Мезенцев*

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

*[Подпись]*

*Евгений С.Т.*

