

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата 03 февраля 2022
 День: четверг
 Неделя: _____
 Номер дня недели: 10
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
		60	53,57
1.	Икра кабачковая	100	137,30
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	150	126,80
3.	Картофель отварной	200	61,80
4.	Фруктовый чай	25	58,81
5.	Хлеб пшеничный	25	57,52
6.	Хлеб ржаной	60	202,40
	Пирог с повидлом		
ОБЕД			
		60	41,48
1.	Салат "Витаминный"	200	183,2
2.	Суп гороховый	90	140,06
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	150	149,31
4.	Макаронные отварные с овощами	150	85,80
5.	Кефир 2,5%	200	84,80
6.	Сок фруктовый	40/40	94,1/81,9
7.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		
ЗАВТРАК			
		100	89,28
1.	Икра кабачковая	100	137,30
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	180	152,16
3.	Картофель отварной	200	61,80
4.	Фруктовый чай	60	57,52
5.	Хлеб пшеничный	40	141,15
6.	Хлеб ржаной	60	202,40
7.	Пирог с повидлом		
ОБЕД			
		100	69,13
1.	Салат "Витаминный"	250	229,00
2.	Суп гороховый	100	194,53
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	180	179,17
4.	Макаронные отварные с овощами	200	84,80
5.	Сок фруктовый	60	141,15
6.	Хлеб пшеничный	50	81,92
7.	Хлеб ржаной		

Директор МБОУ СОШ № 3 Сидорова Л.А.

Зав. производством ООО "Формула вкуса" _____



