

# МЕНЮ

Наименование и номер заявки № 3 05.12.22 №3  
 Дата: 05.12.22  
 День: понедельник  
 Имя: 18  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервированный	60	66,90
2.	Омлет натуральный	160	209,20
3.	Сыр поршнями	15	51,51
4.	Какао с молоком	200	118,52
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Фрукты свежие (яблоко)	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Ныра кабачковая	60	53,57
2.	Борщ с картофелем и сметаной	290	120,26
3.	Плов с мясом	180	390,68
4.	Сок фруктовый	200	93,28
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	81,92
7.			
<b>ПОДНИК</b>			
1.	Макароник молочный	200	139,6
2.	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	92,3
3.	Кофейный напиток	200	105,3
4.			
5.			
6.			
7.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Директор МБОУ СОШ № 3 ш. В.В. Плудрева 7. г. Ленинск. обл. Алтай. г. Кузнецк.

Зая. производитель ООО "Формула вкуса-Регионы"

*А. Есенин*

