

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3
 Буратов С.А.
 10/10

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата: 06.03.24
 День: среда
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Примерный перечень наименований блюд | выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | калорийность | цена |
|----------------|---|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 12,00р |
| 2. | Шницель натуральный рубленый | 90 | 15,55 | 18,67 | 8,06 | 191,86 | 51,50р |
| 3. | Макаронные изделия отварные с овощами | 170 | 0,65 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | 15,00р |
| 4. | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 6,00р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,49 | 0,18 | 10,54 | 55,81 | 2,00р |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 2,50р |
| 7. | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20 | 1,69 | 2,25 | 13,95 | 82,89 | |
| | Всего: | 590 | 21,61 | 27,59 | 88,32 | 637,28 | 10,00р |
| | | | | | | | 99,00р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 12,00 Р |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,40 | 4,21 | 12,00 | 118,50 | 15,00 Р |
| 3. | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 65,50 Р |
| 4. | Каша вязкая (гречневая) | 150 | 8,85 | 5,15 | 39,80 | 243,75 | 15,00 Р |
| 5. | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 10,00 Р |
| 6. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 2,00 Р |
| 8. | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 5,00 | 6,40 | 8,21 | 114,49 | 26,50 Р |
| | Всего: | 970 | 38,64 | 36,07 | 133,34 | 1037,92 | 148,50 Р |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1. | Запеканка рисовая с творогом с маслом | 160 | 10,56 | 10,23 | 18,30 | 174,6 | |
| 2. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | |
| | Всего: | 360 | 11,22 | 10,32 | 50,31 | 306,09 | 50,00 Р |
| | | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ №

производством ООО "Ваша сервисная компания"

Ф. Зеленый С.

