

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3  
 Дата 06.10.2022  
 День: четверг  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: 2  
 Возрастная категория: 9 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |                 |              |
| 1.             | Икра кабачковая                |                 |              |
| 2.             | Зразы рыбные рубленые          | 60              | 53,57        |
| 3.             | Картофель отварной             | 90              | 178,00       |
| 4.             | Сок фруктовый                  | 150             | 126,80       |
| 5.             | Хлеб пшеничный                 | 200             | 84,80        |
| 6.             | Хлеб ржаной                    | 25              | 58,81        |
|                |                                | 25              | 57,52        |

|             |                             |     |        |
|-------------|-----------------------------|-----|--------|
| <b>ОБЕД</b> |                             |     |        |
| 1.          | Салат "Витаминный"          |     |        |
| 2.          | Суп гороховый               | 60  | 41,48  |
| 3.          | Фрикадельки из кур          | 200 | 183,2  |
| 4.          | Макароны отварные с овощами | 90  | 244,00 |
| 5.          | Фруктовый чай               | 150 | 149,31 |
| 6.          | Хлеб пшеничный              | 200 | 61,80  |
| 7.          | Хлеб ржаной                 | 40  | 94,10  |
| 8.          | Напиток кисломолочный       | 40  | 81,92  |
|             |                             | 200 | 114,40 |

|                |                                    |     |       |
|----------------|------------------------------------|-----|-------|
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                    |     |       |
| 1.             | Сырники со сметанным соусом 150/20 |     |       |
| 2.             | Сок фруктовый                      | 170 | 200,1 |
| 3.             |                                    | 200 | 80,96 |
| 4.             |                                    |     |       |
| 5.             |                                    |     |       |
| 6.             |                                    |     |       |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| <b>ОБЕД</b> |  |  |  |
| 1.          |  |  |  |
| 2.          |  |  |  |
| 3.          |  |  |  |
| 4.          |  |  |  |
| 5.          |  |  |  |
| 6.          |  |  |  |
| 7.          |  |  |  |

Директор МБОУ СОШ № 3 Андрей Александрович Мезенцев

Производство ООО "Формула вкуса-Регионы"

*Зеленко С.Т.*

