

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3  
 Дата 08 февраля 2022  
 Дом Котельный  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда       | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |                 |              |
| 1.             | Салат из свеклы отварной             | 60              | 55,89        |
| 2.             | Биточки рубленые из птицы под соусом | 90              | 170,76       |
| 3.             | Каша вязкая пшеничная                | 150             | 219,00       |
| 4.             | Чай черный с сахаром                 | 200             | 60,46        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                       | 25              | 58,81        |
| 6.             | Хлеб ржаной                          | 25              | 57,52        |
| 7.             | Кофир 2,5%                           | 100             | 57,2         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |                 |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленные           | 60              | 5,45         |
| 2.             | Суп с крупой и томатом               | 200             | 67,03        |
| 3.             | Рыба запеченная под молочным соусом  | 90              | 148,39       |
| 4.             | Картофель отварной                   | 150             | 126,80       |
| 5.             | Яблоко                               | 120             | 76,60        |
| 6.             | Компот из яблок                      | 200             | 119,10       |
| 7.             | Хлеб пшеничный                       | 40              | 94,10        |
| 8.             | Хлеб ржаной                          | 20              | 40,96        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |                 |              |
| 1.             | Салат из свеклы отварной             | 100             | 93,15        |
| 2.             | Биточки рубленые из птицы под соусом | 100             | 189,74       |
| 3.             | Каша вязкая пшеничная                | 180             | 262,80       |
| 4.             | Чай черный с сахаром                 | 200             | 60,46        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                       | 50              | 117,62       |
| 6.             | Хлеб ржаной                          | 40              | 92,03        |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |                 |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленные           | 100             | 9,08         |
| 2.             | Суп с крупой и томатом               | 250             | 83,79        |
| 3.             | Рыба запеченная под молочным соусом  | 100             | 164,88       |
| 4.             | Картофель отварной                   | 180             | 152,16       |
| 5.             | Компот из яблок                      | 200             | 119,10       |
| 6.             | Хлеб пшеничный                       | 60              | 141,15       |
| 7.             | Хлеб ржаной                          | 40              | 81,92        |

Директор МБОУ СОШ № 3 В.В. Вязкина И.И. Мухомов

Зав. производством ООО «Формула вкуса» Семенико С.Г.

