



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 05.04.20
 День понедельник
 Номер дня недели 2
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	14,00
2.	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	42,00
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	15,00
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50
5.	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	20,00
	Всего:	585	15,974	19,988	95,194	625,256	81,50 P
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	12,00 P
2.	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	15,00 P
3.	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	61,50 P
4.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	6,50 P
5.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	10,00 P
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 P
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 P
8.	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	26,50 P
	Всего:	935	25,41	28,49	94,55	856,26	136,50 P
ПОЛДНИК							
1.	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	
2.	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Всего:	450	12,39	16,59	48,74	409,79	50,00 P

Директор МБОУ СОШ № 3 И.М. В. В. Окулова Т. Сидорова

И. Земляничкина

