



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

702

МЕНЮ

наименование и номер школы № СОШ №3
 класс 5
 тема Здоровье
 номер дня недели 4
 возрастная категория 7-11 лет

№ п/п	Пример тарелки, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Нюни кабачковая	60	53,57
2.	Запеканка картофельная с мясом	175	290,05
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	61,80
4.	Хлеб пшеничный	40	89,30
5.	Хлеб ржаной	25	50,52
	Всего:	500	545,24
			85,02 P
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	47,64
2.	Рассольник	200	101,81
3.	Голубцы ленивые	90	171,40
4.	Каша вязкая (крупчатая)	150	231,80
5.	Яблоко свежее	120	55,50
6.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
7.	Хлеб пшеничный	60	133,94
8.	Хлеб ржаной	20	40,42
	Всего:	900	844,51
			98,24 P
ПОЛДНИК			
1.	Каша "Дружба" молочная	250	211,39
2.	Кофир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	114,4

Директор МБОУ СОШ №

ав. производством ООО



В Зеленом СТ