

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 3

Сидорова В. В.
2021 г.

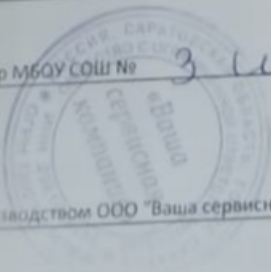
МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 09 01 20
Дата: 21.01.2021
День: вторник
Неделя: 2
Номер дня недели: 7
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	вход в граммах	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
		60	0,78	1,90	3,87	36,24	12,00р.
1	Салат из белокочанной капусты	175	12,56	11,72	15,20	216,52	50,50р.
2	Рагу из птицы	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р.
3	Кисель из сока плодового	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
4	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
5	Хлеб пшеничный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	26,50 Р
6	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	700	23,43	20,59	94,89	665,82	
	Всего:						104,00р.
ОБЕД							
		60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,00 Р
1.	Овощи натуральные соленные (огурец соленый/ огурец свежий)	200	1,44	3,93	8,75	106,76	15,00 Р
2.	Борщ с капустой и картофелем	90	7,30	5,54	8,19	129,50	32,50 Р
3.	Шницель рыбный натуральный	150	3,23	4,22	25,80	231,80	15,00 Р
4.	Каша вязкая (ячневая)	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00 Р
5.	Компот из яблок	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
7.	Хлеб ржаной	780	17,67	14,586	106,996	767,52	
	Всего:						89,50 Р
ПОЛДНИК							
		110	10,56	7,11	18,3	124,1	
1.	Лапшевник с творогом	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
2.	Сок фруктовый	65	3,65	4,02	33,50	121,6	
3.	Пирожки с повидлом	375	15,21	11,33	72	330,50	50,00 Р

Директор МБОУ СОШ №

Сидорова В. В.



Я Зеленюк С