

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 *СОШ № 3*
 Дата 14.11.2022
 День: Пятница
 Неделя: _____
 Номер дня недели: 5 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Зеленый горошек консервированный		
2.	Котлета рыбная	60	66,90
3.	Каша рисовая с морковью	90	130,48
4.	Сок фруктовый	150	209,00
5.	Хлеб пшеничный	200	84,80
6.	Хлеб ржаной	40	94,10
7.		25	57,52
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	5,45
2.	Щи из квашенной капусты	200	71,8
3.	Рагу из птицы	175	216,52
4.	Какао с молоком	200	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	81,92
7.	Пирог "Южный"	80	148,41
8.			
ПОЛДНИК			
1.	Каша молочная (манная или пшеничная)	200	186,2
2.	Кисломолочный продукт	200	105
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3

Ирина Анатольевна Мухоморова

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

Ирина Викторовна