

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3

3
 30.03.20

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ 3
 Дата: 13.03.20
 День: среда
 Класс: 2
 Номер дня недели: 8
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	12,00р
2.	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	65,50р
3.	Капша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	15,00р
4.	Нантсок из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р
	Всего:	575	24,93	25,26	81,2	698,72	107,50р
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	12,00 Р
2.	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	15,00 Р
3.	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	44,00 Р
4.	Капустя тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	15,00 Р
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
8.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	10,00 Р
	Всего:	880	23,95	23,70	109,85	764,20	110,50 Р
ПОЛДНИК							
1.	Капша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	
2.	Кондитерское изделие (лепешки промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	
3.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	
	Всего:	420	5,83	8,77	44,95	314,19	50,00 Р

Директор МБОУ СОШ №

г. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Г. Зеленин

