

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата 13.10.22
 День: Зейвер
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Икра кабачковая	60	53,57
2.	Запеканка картофельная с мясом	175	290,05
3.	Фруктовый чай	200	61,80
4.	Хлеб пшеничный	40	91,10
5.	Хлеб ржаной	25	57,52
6.			
7.			
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Рассольник	200	101,81
3.	Голубцы ленивые	90	121,40
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	150	231,00
5.	Фрукты свежие (яблоко)	120	55,50
6.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	20	40,96
ПОЛДНИК			
1.	Каша молочная (пшеничная)	200	145,3
2.	Кефир	200	105
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Директор МБОУ СОШ № 3

А.И. Мезенко



А. Зейверова С.Т.

Зав. производством ООО "Формула вкуса Регионы"