

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 Солн 3  
Дата 14.11.2022  
День: понедельник  
Неделя: 2  
Номер дня недели: 6  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Сыр порциями	15	51,51
2.	Каша манная молочная	210	250,56
3.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Фрукты свежие (груша)	120	55,50
6.			
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы отварной.	60	55,89
2.	Суп из овощей со сметаной	200	96,87
3.	Запеканка картофельная с мясом	175	290,05
4.	Фруктовый чай	200	61,80
5.	Кондитерское изделие	20	83,90
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
8.	Напиток кисломолочный	200	114,40
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	Каша молочная (хлопья овсяные)	200	161,3
2.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	129,8
3.	Чай с сахаром	200	40,8
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор

А.В. Мезенцев

Евгеньев С.Г.