

МЕНЮ

СОШ 3

Наименование и номер школы № _____

Дата 15.12.22

День: суббота

Неделя: 2

Номер дня недели: 9

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше _____

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	весовое значение в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Икра кабачковая	60	53,57
2.	Зразы рыбные рубленые	90	178,00
3.	Картофель отварной	150	126,80
4.	Сок фруктовый	200	84,90
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52

ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Суп гороховый	200	183,2
3.	Фрикадельки из кур	90	244,00
4.	Макаронные отварные с овощами	150	149,31
5.	Фруктовый чай	200	67,80
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	40	81,82
8.	Напиток кисломолочный	200	114,80
ПОЛДНИК			
1.	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	280,1
2.	Сок фруктовый	200	80,90
3.			
4.			
5.			
6.			
ОБЕД			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3

Ирина Владимировна Мещеряков

Евгений С.

