

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3  
 Дата 16.12.22  
 День: Пятница  
 Неделя: 2  
 Номер дня недели: 10  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из моркови с яблоком	60	84,50
2.	Пудинг из творога запеченный	160	241,88
3.	Сгущенное молоко	30	63,54
4.	Какао с молоком	200	118,52
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05
6.	Фрукты свежие (груша)	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из консервной капусты	60	51,62
2.	Суп картофельный с клецками	200	133,1
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	150	209,00
5.	Шарлотка с яблоками	100	152,54
6.	Сок фруктовый	200	93,28
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	40	81,92
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	Каша молочная (гречневая)	250	161,5
2.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	129,8
3.	Чай с сахаром	200	40,8
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Директор МБОУ СОШ № 3

*Алла Медведь*

Зав. производством: Формула вкуса-Регионы

*В Зеленина СГ*

