

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 СОШ № 3
 Дата 17.11.2022
 День: четверг
 Недели: 2
 Номер дня недели: 9
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход 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	84,80
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52

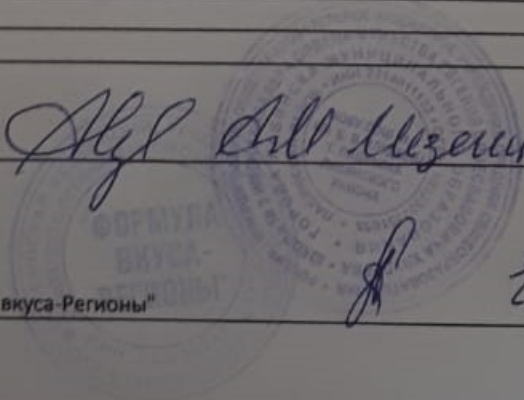
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Суп гороховый	200	183,2
3.	Фрикадельки из кур	90	244,00
4.	Макароны отварные с овощами	150	149,31
5.	Фруктовый чай	200	61,80
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	40	81,92
8.	Напиток кисломолочный	200	114,40

ПОЛДНИК			
1.	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	200,1
2.	Сок фруктовый	200	80,96
3.			
4.			
5.			
6.			

ОБЕД			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3

Александр Владимирович Мезенцов



Ясминя СГ