

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3 *Зурабов С.А.*
 20.03.24

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата 20.03.24
 День среда
 Период 1
 Номер дня недели 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	12,00р
2.	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	51,50р
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	15,00р
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	6,00р
5.	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	2,00р
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р
7.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	10,00р
	Всего:	590	21,61	27,59	88,32	637,28	99,00р
ОБЕД							
1.	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	12,00 Р
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	15,00 Р
3.	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	65,50 Р
4.	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	15,00 Р
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00 Р
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00 Р
8.	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	26,50 Р
	Всего:	970	38,64	36,07	133,34	1037,92	148,50 Р
ПОЛДНИК							
1.	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	
	Всего:	360	11,22	10,32	50,31	306,09	50,00 Р

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Засекина С.

