



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

2021

Бурлаков

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата: 25.07.20
 День: вторник
 Недел: 2
 Номер дня недели: 7
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	12,00р
2.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	50,50р
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	10,00р
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р
6.	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	134,40	26,50р
	Всего:	700	23,43	20,59	94,89	665,82	104,00р
ОБЕД							
1.	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные/ огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,00р
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	15,00р
3.	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	32,50р
4.	Каша вязкая (пшеная)	150	3,23	4,22	25,80	211,80	15,50р
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	10,00р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00р
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	2,00р
	Всего:	780	17,67	14,586	106,996	767,52	88,50р
ПОЛДНИК							
1.	Литинские творожные сырки	110	10,50	7,11	18,3	124,1	
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
3.	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	15,50	121,8	50,00р
	Всего:	375	15,15	11,33	54	330,70	

Директор МБОУ СОШ № 3



Директор МБОУ СОШ № 3

Бурлаков