

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата: 24 сентября
 Место: г. Зехберг
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	22,20
2.	Шницель мясной рубленый	90	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	172,50
4.	Чай с лимоном	200	61,50
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Кондитерское изделие	15	95,75
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Рассольник	200	101,81
3.	Голубцы ленивые	90	121,4
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	150	231
5.	Яблоко свежее/сок фруктовый	120/200	55,5/84,8
6.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	94,1/40,9
ЗАВТРАК			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	37,00
2.	Шницель мясной рубленый	100	213,18
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	200	202,94
4.	Чай с лимоном	200	61,50
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	57,52
7.	Кондитерское изделие	25	159,58
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	100	69,13
2.	Рассольник	250	127,26
3.	Голубцы ленивые	100	134,89
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	180	277,2
5.	Яблоко свежее	120	53,5
6.	Сок фруктовый	200	84,8
7.	Хлеб пшеничный	60	141,13
8.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Зехберг Алла Мухоморова

Зав. производством питания в школе Виктория С.

