

МЕНЮ

СОШ № 3

Наименование и номер школы № _____

Дата 25.10.22

День: вторник

Неделя: 1

Номер дня недели: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Пудинг из творога запеченый	160	241,88
2.	Сгущенное молоко	30	63,54
3.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	114,40
6.			
7.			
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	5,45
2.	Суп с крупой и томатом	200	67,03
3.	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	170,76
4.	Каша вязкая пшениная	150	219,00
5.	Каша вязкая пшениная	120	55,50
6.	Фрукты свежие (груша)	200	60,46
7.	Чай черный с сахаром	30	103,02
8.	Сыр порциями	40	94,10
9.	Хлеб пшеничный	20	40,96
9.	Хлеб ржаной		
ПОЛДНИК			
1.	Омлет натуральный	155	168,4
2.	Зеленый горошек	60	66,9
3.	Бутерброд с маслом сливочным	30	92,3
4.	Чай с сахаром	200	40,8
5.			
6.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Директор МБОУ СОШ № 3

Алла Михайловна

А. Зеленова

Зав. производством ООО "Восток" г. Саранск

