

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3  
 Дата 29 октября  
 День: вторник  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 2  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п          | Прим. пищи, наименование блюда        | высход в граммах | Калорийность |
|----------------|---------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |              |
| 1.             | Салат из свеклы отварной              | 60               | 55,89        |
| 2.             | Биточки рубленные из птицы под соусом | 90               | 170,76       |
| 3.             | Каша вязкая пшениная                  | 150              | 219,00       |
| 4.             | Чай черный с сахаром                  | 200              | 60,46        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                        | 25               | 58,81        |
| 6.             | Хлеб ржаной                           | 25               | 57,52        |
| 7.             | Кефир 2,5%                            | 100              | 57,2         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                  |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленные            | 60               | 5,45         |
| 2.             | Суп с крупой и томатом                | 200              | 67,03        |
| 3.             | Зразы рыбные рубленые с яйцом         | 90               | 228,00       |
| 4.             | Картофель отварной                    | 150              | 126,80       |
| 5.             | Яблоко                                | 120              | 76,60        |
| 6.             | Компот из яблок                       | 200              | 119,10       |
| 7.             | Хлеб пшеничный                        | 40               | 94,10        |
| 8.             | Хлеб ржаной                           | 20               | 40,96        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |              |
| 1.             | Салат из свеклы отварной              | 100              | 93,15        |
| 2.             | Биточки рубленные из птицы под соусом | 100              | 189,74       |
| 3.             | Каша вязкая пшениная                  | 180              | 262,80       |
| 4.             | Чай черный с сахаром                  | 200              | 60,46        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                        | 50               | 117,62       |
| 6.             | Хлеб ржаной                           | 40               | 92,03        |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                  |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленные            | 100              | 9,08         |
| 2.             | Суп с крупой и томатом                | 250              | 83,79        |
| 3.             | Зразы рыбные рубленые с яйцом         | 100              | 253,00       |
| 4.             | Картофель отварной                    | 180              | 152,16       |
| 5.             | Компот из яблок                       | 200              | 119,10       |
| 6.             | Хлеб пшеничный                        | 60               | 141,15       |
| 7.             | Хлеб ржаной                           | 40               | 81,92        |

Директор МБОУ СОШ № 3 Ш. Е. В. Кудрява А. С. Ш. Ш. Ш.



Зав. производством ООО "Формула вкуса"

А Семенов СГ