

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 *СОШ № 3*
 Дата 29.11.2021
 День: вторник
 Недели: 2
 Номер дня недели: 7
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Салат из белокочанной капусты	60	46,70
2.	Рагу из птицы	175	216,52
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	57,52
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Напиток кисломолочный	200	114,40
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	5,45
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	106,76
3.	Шницель рыбный натуральный	90	129,50
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	150	231,00
5.	Компот из яблок	200	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
ПОЛДНИК			
1.	Лапшевник запеченный	110	124,1
2.	Компот из свежих плодов	200	88
3.	Пирожки с повидлом	65	121,6
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3 *Дир. А.И. Мезенцев*

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы" *Г. Зеленяков*

