



МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 Дата 03.02.23
 День: пятница
 Неделя: 2
 Номер дня недели: 10
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Салат из моркови с яблоком		
2.	Пудинг из творога запеченый	60	62,20
3.	Сгущенное молоко	160	241,88
4.	Какао с молоком	30	63,54
5.	Хлеб пшеничный	200	118,52
6.	Груша свежая	20	44,65
	Всего	120	55,50
		590	586,288
			85,02 P
ОБЕД			
1.	Салат из квашенной капусты	60	51,62
2.	Суп картофельный с клецками	200	133,1
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	150	209,00
5.	Сок фруктовый	200	84,80
6.	Хлеб пшеничный	40	89,30
7.	Хлеб ржаной	40	80,83
	Всего	790	777,228
			98,24 P
ПОЛДНИК			
1.	Каша жидкая молочная (гречневая)	200	161,5
2.	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	129,8
3.	Чай черный с сахаром	200	60,46

Директор МБОУ СОШ №

А. Зеленина С.Т.

