

МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3
 дата 30 марта 2023.
 День: среда
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | выход в граммах | калорийность |
|----------------|---------------------------------|-----------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 60 | 93,57 |
| 2. | Запеканка картофельная с мясом | 175 | 290,05 |
| 3. | Кисель из сока плодового | 200 | 158,84 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 25 | 58,81 |
| 5. | Хлеб ржаной | 25 | 57,52 |
| 6. | Кефир | 150 | 75,15 |
| ОБЕД | | | |
| 1. | Салат из квашеной капусты | 60 | 51,62 |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 161,20 |
| 3. | Печень по-строгановски | 100 | 171,20 |
| 4. | Каша гречневая | 150 | 280,95 |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 131,49 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 40 | 91,10 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 40,96 |
| ЗАВТРАК | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 100 | 89,28 |
| 2. | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 331,49 |
| 3. | Кисель из сока плодового | 200 | 158,84 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 50 | 117,62 |
| 5. | Хлеб ржаной | 40 | 82,03 |
| ОБЕД | | | |
| 1. | Салат из квашеной капусты | 100 | 71,17 |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 201,50 |
| 3. | Печень по-строгановски | 170 | 205,84 |
| 4. | Каша гречневая | 180 | 337,14 |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 131,49 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 141,15 |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 81,97 |

Директор МБОУ СОШ № 3 Иль Е.В. Киселева и Ладина А.А. Мещеряков
 Зав. производством ООО "Формула вкуса" Е.С.