

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № СОШ № 3  
 Дата 09.12.22  
 День: пятница  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 5  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервированный	60	66,90
2.	Котлета рыбная	90	130,48
3.	Каша рисовая с морковью	150	209,00
4.	Сок фруктовый	200	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.			
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	5,45
2.	Щи из квашенной капусты	200	71,8
3.	Рагу из птицы	175	216,52
4.	Какао с молоком	200	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	81,92
7.	Пирог "Южный"	80	148,41
8.			
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	Каша молочная( манная или пшенная)	200	186,2
2.	Кисломолочный продукт	200	105
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3

*А.А. Мезенцев*

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

*Зеленая Е.*

