

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 " 29 " 12 2023 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 29.12.23  
 День:  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда выход в граммах | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                 |       |       |          |              |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный               | 60              | 3,40  | 2,50  | 7,70     | 66,90        |
| 2.             | Омлет натуральный                              | 160             | 14,86 | 20,48 | 2,81     | 308,96       |
| 3.             | Сыр порциями                                   | 15              | 3,90  | 3,99  | 0,00     | 51,51        |
| 4.             | Какао с молоком                                | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58    | 118,52       |
| 5.             | Хлеб пшеничный                                 | 25              | 1,49  | 0,18  | 10,54    | 55,81        |
| 6.             | Хлеб ржаной                                    | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35    | 50,52        |
| 7.             | Яблоко свежее                                  | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25    | 55,50        |
|                | Всего:   | 605             | 29,63 | 31,47 | 62,23    | 707,72       |
|                | Стоимость завтрака                             | 81,44Р          |       |       |          |              |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                 |       |       |          |              |
| 1.             | Икра кабачковая                                | 60              | 1,01  | 0,05  | 12,57    | 53,57        |
| 2.             | Борщ с картофелем                              | 200             | 2,00  | 6,50  | 13,44    | 120,26       |
| 3.             | Плов из отварной говядины                      | 180             | 18,36 | 17,19 | 29,20    | 356,40       |
| 4.             | Сок фруктовый                                  | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 84,80        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        |
| 6.             | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        |
|                | Всего:   | 720             | 26,99 | 24,68 | 110,43   | 785,16       |
|                | Стоимость обеда                                | 110,02Р         |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |
|                |  |                 |       |       |          |              |

Директор МБОУ СОШ № 3



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"