

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3



В.И. Сидорова

" 20 " 11 2023 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 20.11.23
 День: понедельник
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50
2.	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20
3.	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	45				
			2,52	0,504	20,43	90,94
7.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Всего	725	38,92	39,92	83,47	920,63
	Стоимость завтрака	83,86P				
ОБЕД						
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28
2.	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33
3.	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40
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	860	33,27	31,09	130,28	949,94
	Стоимость обеда	117,41P				

Директор МБОУ СОШ № 3



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" *И.И. Носов*