

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 "12" / 03 / 2024 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 12.03.24  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 2  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 8  
 Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда     | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | цена    |
|----------------|------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                 |       |       |          |              |         |
| 1.             | Салат из белокочанной капусты      | 100             | 1,30  | 3,16  | 6,45     | 61,23        | 15,00р. |
| 2.             | Рагу из птицы                      | 200             | 14,35 | 13,39 | 17,37    | 247,45       | 52,00р. |
| 3.             | Кисель из сока плодового           | 200             | 0,31  | 0,00  | 39,40    | 158,84       | 10,00р. |
| 4.             | Хлеб ржаной                        | 60              | 3,36  | 0,67  | 27,24    | 121,25       | 4,50р.  |
| 5.             | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50р.  |
|                | Всего:                             | 600             | 21,71 | 17,51 | 107,33   | 678,07       |         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |                 |       |       |          |              |         |
| 1.             | Овощи натуральные (огурец соленый) | 100             | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00        | 18,00р. |
| 2.             | Борщ с капустой и картофелем       | 250             | 2,50  | 6,25  | 16,80    | 133,45       | 28,00р. |
| 3.             | Рыба, тушеная с овощами            | 140             | 15,17 | 7,70  | 11,32    | 163,33       | 49,60р. |
| 4.             | Каша вязкая (ячневая)              | 180             | 5,58  | 10,98 | 31,08    | 257,20       | 17,00р. |
| 5.             | Компот из яблок                    | 200             | 0,52  | 0,18  | 28,86    | 119,10       | 10,00р. |
| 6.             | Хлеб пшеничный                     | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00р.  |
| 7.             | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00р.  |
|                | Всего:                             | 970             | 30,39 | 26,09 | 133,22   | 897,86       |         |

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

