

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

" 12 "

2023 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3

Дата 15.12.23

День: пятница

Неделя: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01
2.	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88
3.	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
5.	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65
6.	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20
	Всего	590	25,682	29,974	104,082	646,798
	Стоимость завтрака	81,44Р				
<b>ОБЕД</b>						
1.	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
2.	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00
5.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
6.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего	790	19,534	18,076	110,204	777,2
	Стоимость обеда	110,02Р				

Директор МБОУ СОШ № 3



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Ваша сервисная компания*  
*Мозговая ИИ*