



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

« 26 » 01 2024 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 26.01.24  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 5  
 Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50
2.	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33
3.	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94
	Всего	705	29,29	19,16	109,09	736,31
	Стоимость завтрака	87,22Р				
<b>ОБЕД</b>						
1.	Овощи натуральные (помидор свежий)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
2.	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75
3.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
7.	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50
	Всего:	980	32,93	28,57	135,06	879,40
	Стоимость обеда	122,11Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



*Красноперова*