

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
 "04" \_\_\_\_\_ 2023 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 04.12.23  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 4  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда                       | выход в граммах | Белки  | Жиры   | Углеводы | Калорийность |
|----------------|--|-----------------|--------|--------|----------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                 |        |        |          |              |
| 1.             | Икра кабачковая                                      | 60              | 1,01   | 0,05   | 12,27    | 53,57        |
| 2.             | Запеканка картофельная с мясом                       | 175             | 10,30  | 11,17  | 15,33    | 290,05       |
| 3.             | Фруктовый чай ( с яблоком)                           | 200             | 0,60   | 0,40   | 10,40    | 61,80        |
| 4.             | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 2,38   | 0,29   | 16,86    | 89,30        |
| 5.             | Хлеб ржаной  | 25              | 1,40   | 0,28   | 11,35    | 50,52        |
|                | Всего:   | 500             | 15,694 | 12,188 | 66,214   | 545,236      |
|                | Стоимость завтрака                                   | 81,44Р          |        |        |          |              |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                 |        |        |          |              |
| 1.             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60              | 0,71   | 1,92   | 5,33     | 47,64        |
| 2.             | Рассольник   | 200             | 2,02   | 5,00   | 11,98    | 101,81       |
| 3.             | Голубцы ленивые                                      | 90              | 7,50   | 7,65   | 5,63     | 171,40       |
| 4.             | Каша вязкая (ячневая)                                | 150             | 3,23   | 4,22   | 25,80    | 231,80       |
| 5.             | Яблоко свежее  | 120             | 0,50   | 0,50   | 12,25    | 55,50        |
| 6.             | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,30   | 0,00   | 15,20    | 6,00         |
| 7.             | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 3,58   | 0,43   | 25,30    | 133,94       |
| 8.             | Хлеб ржаной  | 20              | 1,12   | 0,22   | 9,08     | 40,42        |
|                | Всего:   | 900             | 18,956 | 19,946 | 110,566  | 844,51       |
|                | Стоимость обеда                                      | 110,02Р         |        |        |          |              |

Директор МБОУ СОШ № 3  
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

