

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3

" 04 " 04 2014 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 4.04.2014
 День: четверг
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	15,00р.
2.	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	52,00р.
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00р.
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	2,70р.
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 р
	Всего:	590	19,27	14,05	87,61	675,03	
ОБЕД							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	15,00 р
2.	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	28,00 р
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	50,00 р
4.	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	17,00 р
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	10,00 р
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	3,00 р
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 р
8.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	10,00 р
	Всего:	1050	24,24	30,31	132,10	976,27	

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

