


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3
 " 14 " 11 2023 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 14.11.23
 День: Вторник
 Неделя: _____ 2 _____
 Номер дня недели: _____ 8 _____
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше _____

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калори- сть
ЗАВТРАК						
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,2
2.	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,0
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,0
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,0
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,0
	Всего:	600	21,71	17,51	107,33	678,0
	Стоимость завтрака	83,86Р				
ОБЕД						
1.	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,80	0,10	1,70	10,0
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,0
3.	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,0
4.	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,0
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,0
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,0
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,0
	Всего:	970	30,39	26,09	133,22	897,0
	Стоимость обеда	117,41Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

