

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3

" 17 " 2024 г. *Мозюков*



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 17.01.24
 День: _____
 Неделя: _____ 2
 Номер дня недели: _____ 9
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1. | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 |
| 2. | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 |
| 3. | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 |
| 4. | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 |
| | Всего | 700 | 32,72 | 31,68 | 107,60 | 874,27 |
| | Стоимость завтрака | 83,86Р | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 |
| 2. | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 |
| 3. | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 213,0 |
| 4. | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 8,28 | 19,26 | 169,20 |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 |
| 8. | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 |
| | Всего | 1050 | 29,41 | 28,36 | 135,93 | 936,72 |
| | Стоимость обеда | 117,41Р | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ № 3



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Мозюков
Григорьев