

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 3

2023 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 17.11.23  
 День: пятница  
 Неделя: 2  
 Номер дня недели: 11  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,18	105,01
2.	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40
3.	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
4.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20
	Всего:	690	30,78	35,64	123,08	793,97
	Стоимость завтрака	83,86Р				
<b>ОБЕД</b>						
1.	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17
2.	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79
5.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	930	22,14	20,49	127,45	861,91
	Стоимость обеда	117,41Р				

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



*И.И. Мещеряков*