



Директор МБОУ СОШ № 3 И.И. Мещеряков
2023 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 7.11.23
 День: Вторник
 Неделя: _____ 1
 Номер дня недели: _____ 2
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------|---|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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. | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,98 | 0,36 | 21,08 | 111,62 |
| 6. | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 |
| | Всего | 605 | 31,09 | 36,71 | 134,26 | 860,84 |
| | Стоимость завтрака | 83,86Р | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. | Овощи натуральные (огурец свежий) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 |
| 2. | Суп с крупой и томатом | 250 | 1,38 | 5,99 | 6,10 | 83,79 |
| 3. | Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 100 | 10,05 | 11,13 | 11,88 | 189,72 |
| 4. | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,93 | 9,47 | 38,62 | 262,80 |
| 5. | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 |
| 6. | Сыр порциями | 30 | 7,80 | 7,98 | 0,00 | 103,02 |
| 7. | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 |
| 8. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 |
| 9. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 |
| | Всего | 1 080 | 33,64 | 37,37 | 141,95 | 1 039,77 |
| | Стоимость обеда | 117,41Р | | | | |

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" ОГРН 1022301122780

