

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 3

" 10.11.23 " 2023 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3

Дата 10.11.23

День: пятница

Неделя: 1

Номер дня недели: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
2.	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00
3.	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
	Всего	595	23,15	15,09	87,81	616,18
	Стоимость завтрака	81,44Р				
ОБЕД						
1.	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
2.	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,80
3.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
7.	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,40
	Всего	795	25,644	22,466	118,864	703,65
	Стоимость обеда	110,02Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

