

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3 *С. Шалымова*
 "19" 12 2023 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 19.12.23
 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 пшенная	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 №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

