

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 3 *И.И. Дегтярев*  
 " 19.12.23 " 2023 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 19.12.23  
 День: вторник  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 2  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01
2.	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88
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	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89
	Всего:	510	25,47	30,218	103,39	659,306
	Стоимость завтрака	81,44Р				
<b>ОБЕД</b>						
1.	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03
3.	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76
4.	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00
5.	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20
6.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
7.	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02
8.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
9.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	930	29,86	33,48	123,99	911,60
	Стоимость обеда	110,02Р				

Директор МБОУ СОШ № 3 *И.И. Дегтярев*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" *И.И. Дегтярев*

