

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 3



" 18.01.24 " 2024 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 18.01.24
 День: _____
 Неделя: _____ 2
 Номер дня недели: _____ 10
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28
2.	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70
3.	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
	Всего:	680	22,48	23,64	120,47	738,72
Стоимость завтрака		83,86Р				
ОБЕД						
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50
3.	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77
4.	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85
5.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04
	Всего:	940	32,19	36,53	137,55	1040,04
Стоимость обеда		117,41Р				

Директор МБОУ СОШ № 3



Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Красноперова