



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

2023 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 9.11.23.
 День: четверг
 Неделя: _____ 1
 Номер дня недели: _____ 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57
2.	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
5.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
	Всего:	500	15,694	12,188	66,214	545,236
	Стоимость завтрака	81,44Р				
ОБЕД						
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64
2.	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81
3.	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40
4.	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80
5.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50
6.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
7.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
8.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
	Всего:	900	18,956	19,946	110,566	844,51
	Стоимость обеда	110,02Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

