

Школа № 3
 Шереметьевская Владимирова

Директор МБОУ СОШ № 3

" 12.01.24 " 2024 г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 12.01.24
 День: _____
 Неделя: _____ 1
 Номер дня недели: _____ 5
 Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50
2.	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33
3.	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79
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	45	2,52	0,504	20,43	90,94
	Всего	705	29,29	19,16	109,09	736,31
	Стоимость завтрака	83,86Р				
ОБЕД						
1.	Овощи натуральные (помидор свежий)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
2.	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75
3.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
5.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
7.	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50
	Всего:	980	32,93	28,57	135,06	879,40
	Стоимость обеда	117,41Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

