

4-11

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 3

" 11 " 2021 г. *Мозонова*



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3

Дата 11.01.21

День: _____

Неделя: _____ 1

Номер дня недели: _____ 4

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.	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	590	19,27	14,05	87,61	675,03
	Стоимость завтрака	83,86Р				
ОБЕД						
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13
2.	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40
4.	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
8.	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Всего:	1050	24,24	30,31	132,10	976,27
	Стоимость обеда	117,41Р				

Директор МБОУ СОШ № 3

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



Мозонова
Иванова