УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 3
_____ О.В. Моголова
14.11.2023 202 3 г.

меню

Наименование и номер школы № 3

Дата 14.11.23

День: вторник
Неделя: 2
Номер дня недели: 7
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий сть
	ЗАВТРАК					
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24
2.	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,5
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,8
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,5
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3
	Всего:	500	17,434	14,188	86,684	551,4
	Стоимость завтрака 81,44Р					
	ОБЕД					
1.	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,0
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,
3.	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,
4.	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,
	Всего:	810	23,366	15,646	108,506	778,
	Стоимость обеда 110,02Р					

Директор МБОУ СОШ № 3 _____ О.В. Моголова

Зав. производством ООО "Ваша серийная компания" _____