



приятного аппетита!



"утверждаю"

Директор МАOU

Средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

10

Апреля 2025 год

меню школьника

Наименование блюд

Завтрак

для 4 классов

для 5-7 классов

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Сыр полутвердый	20	27,28	72,8	20	27,28	72,8
Батон	40	7,65	78,6	40	7,65	78,6
Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	34,88	264,14	210	34,88	264,1
Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	3,31	47,79	200	3,31	47,79
Киви	120	50,98	56,4	120	50,98	56,4
Яйцо отварное	40	17,00	62,8	40	17,00	62,8
итого завтрак	630	141,10	582,53	630	141,10	582,5

Обед

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	22,67	58,33	100	33,28	97,21
Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы и сметаной, 200/15/10	225	36,07	147,93	275	39,66	172,8
Бифштекс рубленый с соусом сметанно томатным 90/30	90	78,63	238,86	100	88,94	267,6
Макароны отварные	150	21,53	235,85	180	26,02	283
Компот из вишни	200	15,62	54,29	200	15,62	54,29
Хлеб пшеничный	50	7,20	117,5	50	7,2	117,5
итого обед	775	181,72	852,76	905	210,72	992,5

Полдник

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Булочка детская	50	29,22	188,4			
Яблоко	160	42,00	72,5			
Чай с сахаром и лимоном	200	3,31	47,79			
итого полдник	410	74,53	308,69	0	0,00	0

Итого за день ккал

1744

1575

Калькулятор

Е.В. Потапович

Зав. Производством

