

приятного аппетита!

"Утверждаю"
Директор МАОУ
"№ 3 имени А.С. Пушкина"
средняя школа
Паламарчук Е.В.
10 декабря 2024 год



меню школьника

Наименование блюд Завтрак

для 1-4 классов

для 5-11 классов

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

| | | | | | | |
|-----------------------------------------|------------|---------------|------------|------------|---------------|---------------|
| Лапшевник творожный с молоком сгущенным | 180 | 92,15 | 377,46 | 230 | 103,77 | 470,48 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,38 | 47,79 | 200 | 3,38 | 47,79 |
| Батон | 30 | 5,3 | 165,15 | 30 | 5,3 | 165,15 |
| Мандарин | 120 | 29,56 | 63,6 | 120 | 29,56 | 63,6 |
| итого завтрак | 530 | 130,39 | 654 | 580 | 142,01 | 747,02 |

Обед

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

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 60 | 44,68 | 49,64 | 100 | 66 | 82,73 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками (посось) 200/20 | 220 | 34,36 | 144,69 | 270 | 35,66 | 140,66 |
| Плов с отварной птицы 100/140 | 240 | 77,67 | 390,97 | 280 | 91,77 | 402,06 |
| Напиток витаминный 200/11 | 200 | 6,34 | 93,99 | 200 | 6,34 | 93,99 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 6,60 | 99 | 60 | 8,32 | 118,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,24 | 47 | 30 | 3,81 | 70,5 |
| итого обед | 780 | 171,89 | 825,29 | 930 | 211,90 | 908,74 |

Полдник

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

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|---------------|----------|-------------|----------|
| Булочка с изюмом | 50 | 26,11 | 188,4 | | | |
| Банан | 200 | 46,58 | 192 | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,38 | 47,79 | | | |
| итого полдник | 450 | 76,07 | 428,19 | 0 | 0,00 | 0 |

Итого за день ккал

1907

1656

Калькулятор

Е.В. Потапович

Е.В. Потапович

Зав. Производством

