



приятного аппетита!



№ 3 имени А.С. Пушкина"
Паламарчук Е.В.
Марта 2025 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	105,15	377,46	230	120,55	470,48
Чай с молоком 200/11	200	8,05	47,79	200	8,05	47,79
Батон	40	7,65	109	40	7,65	109
Сыр полутвердый	20	27,22	72,8	20	27,22	72,8
итого завтрак	440	148,07	607,05	490	163,47	700,07

Обед

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

Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	55,38	49,64	100	79,25	82,73
Суп рыбный (лосось) 220	220	23,98	75,68	270	26,08	92,88
Плов с отварной птицы 100/140	240	86,73	390,97	280	105,08	402,06
Напиток витаминный 200/11	200	6,75	93,99	200	6,75	93,99
Хлеб пшеничный	50	7,43	99	50	7,43	99
итого обед	780	180,27	709,28	930	224,59	770,66

Полдник

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

Булочка "Веснушка"	50	28,27	188,4			
Чай с сахаром и лимоном	200	3,68	47,79			
Апельсины	240	72,96	103,2			
итого полдник	490	104,91	339,39	0	0,00	0
Итого за день ккал			1656			1471

Калькулятор Е.В. Потапович
Зав. Производством

