

приятного аппетита!



Утверждаю

Директор МАОУ

Средняя школа

№ 3 имени А.С. Пушкина

Паламарчук Е.В.

11

Декабря 2024 год



меню школьника

Наименование блюд

для 1-4 классов

для 5-11 классов

Завтрак

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

Запеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30	120	53,19	200,69	130	60,77	207,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,97	195,84	180	12,93	230,17
Чай с шиповником 200/11	200	3,19	53,93	200	3,19	53,93
Хлеб пшеничный	40	5,32	94	40	5,32	94
Банан	200	49,84	196	200	49,84	196
итого завтрак	710	122,51	740,46	750	132,05	781,14

Обед

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

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	46,29	59,53	100	67,97	99,22
Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10	210	27,78	159,22	260	29,39	152,08
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	64,98	153,71	100	65,11	170,79
Картофельное пюре	150	19,02	129,8	180	23,32	173,36
Компот из сухофруктов 200/11	200	4,78	86,9	200	4,78	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,60	117,5	60	7,85	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	39,6	30	3,5	59,4
итого обед	780	171,69	746,26	930	201,92	882,75

Полдник


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

Пирожок с мясом и рисом	75	57,96	208,34			
Яблоко	140	34,94	65,8			
Чай с сахаром и лимоном	200	3,37	47,79			
итого полдник	415	96,27	321,93	0	0,00	0

Итого за день ккал

1809

1664

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

