

приятного аппетита!



Директор МАОУ  
Средняя школа № 3 имени А.С. Пушкина

Паламарчук Е.В.

12 февраля 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
Запеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30	120	61,25	200,69	130	71,67	207,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,77	195,84	180	17,55	230,17
Чай с шиповником 200/11	200	3,05	53,93	200	3,05	53,93
Хлеб пшеничный	40	5,63	94	40	5,63	94
Яблоко	220	60	103,4	220	60	103,4
<b>итого завтрак</b>	<b>730</b>	<b>144,70</b>	<b>647,86</b>	<b>770</b>	<b>157,90</b>	<b>688,54</b>

## Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	55,49	59,53	100	71,7	99,22
Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10	210	22,38	159,22	260	24,44	152,08
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	79,10	153,71	100	89,5	170,79
Картофельное пюре	150	27,14	129,8	180	29,92	173,36
Компот из сухофруктов 200/11	200	5,46	86,9	200	5,46	86,9
Хлеб пшеничный	50	7,36	117,5	50	7,36	117,5
<b>итого обед</b>	<b>760</b>	<b>196,93</b>	<b>706,66</b>	<b>890</b>	<b>228,38</b>	<b>799,85</b>

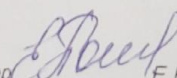
## Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Булочка с изюмом	50	28,18	188,4			
Виноград	150	96,72	108			
Сок фруктовый	200	27,66	92			
<b>итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>152,56</b>	<b>388,4</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

## Итого за день ккал

**1743**

**1488**

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

