

приятного аппетита!



Утверждаю

Директор МАОУ
средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

12

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
Сыр полутвердый					
Яблоко	20	18,5	20	18,5	72,8
Каша вязкая молочная рисовая 200/10	150	36,29	150	36,29	70,5
Чай с сахаром и лимоном 200/11	210	28,85	210	28,85	264,1
Батон	200	3,89	200	3,89	47,79
Яйцо	40	7,04	40	7,04	78,6
	40	17,00	40	17,00	62,8
итого завтрак	660	111,57	660	111,57	596,6

Обед

выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	26,54	100	37,26	117,7
Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы и сметаной, 200/15/10	225	24,78	275	26,55	172,8
Бифштекс рубленый с соусом сметанно томатным 90/30	90	89,59	100	96,96	267,6
Макаронны отварные	150	16,28	180	20,1	283
Компот из вишни	200	8,32	200	8,32	54,29
Хлеб пшеничный	50	6,60	60	7,85	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	30	3,5	59,4
итого обед	795	174,35	945	200,54	1096

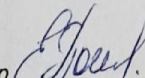
Полдник

выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Ватрушка с творогом	75	50,75			
Мандарин	100	22,78			
Чай с сахаром и лимоном	200	3,81			
итого полдник	375	77,34	0	0,00	0

Итого за день ккал

1863,3

1692

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

