

приятного аппетита!



"Утверждаю"

Директор МАОУ

средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

13

Ноября 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
Запеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30	120	56,58	200,69	130	64,19	207,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,74	195,84	180	14,99	230,17
Чай с шиповником 200/11	200	3,19	53,93	200	3,19	53,93
Хлеб пшеничный	40	5,26	94	40	5,26	94
Банан	200	47,68	196	200	47,68	196
<b>итого завтрак</b>	<b>710</b>	<b>124,45</b>	<b>740,46</b>	<b>750</b>	<b>135,31</b>	<b>781,14</b>

### Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	53,57	59,53	100	77,93	99,22
Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10	210	27,78	159,22	260	29,16	152,08
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	52,02	153,71	100	59,3	170,79
Картофельное пюре	150	19,46	129,8	180	24,39	173,36
Компот из сухофруктов 200/11	200	4,54	86,9	200	4,54	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,66	117,5	60	8,03	141
Хлеб ржано - пшеничный	20	2,47	39,6	30	3,68	59,4
<b>итого обед</b>	<b>780</b>	<b>166,50</b>	<b>746,26</b>	<b>930</b>	<b>207,03</b>	<b>882,75</b>

### Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Пирожок с мясом и рисом	75	58,04	208,34			
Мандарин	180	39,22	95,4			
<b>итого полдник</b>	<b>255</b>	<b>97,26</b>	<b>303,74</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

### Итого за день ккал

**1790**

**1664**

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством

