

приятного аппетита!

"Утверждаю"

Директор МАОУ

средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

14

Октября 2024



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	15	14,8	54,6	15	14,8	54,6
Яйцо вареное	40	9,45	62,8	40	9,45	62,8
Каша пшеничная молочная 200/5/5	210	26,4	242,54	210	26,4	242,54
Чай и лимоном 200/11	200	3,96	47,79	200	3,96	47,79
Батон	40	7,09	109	40	7,09	109
Яблоко	140	34,20	65,8	140	34,20	65,8
итого завтрак	645	95,90	582,53	645	95,90	582,53

Обед

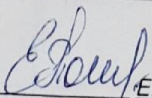
выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Винегрет с сельдью	60	15,76	88,66	100	24,51	126,12
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10	215	24,15	147,93	265	26,75	172,81
Гуляш из говядины	90	65,33	169,24	100	72,61	193,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	12,09	195,84	180	15,02	230,17
Компот из сухофруктов	200	4,80	86,9	200	4,08	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,42	117,5	60	8,32	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,50	39,6	30	3,81	59,4
итого обед	785	131,05	845,67	935	155,10	1010,22

Полдник

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

Блины с молоком сгущенным	100	40,04	281,94			
Ряженка	200	52,73	102			
Мандарин	150	40,00	79,5			
итого полдник	450	132,77	463,44	0	0,00	0
Итого за день ккал			1892			1593

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

