

приятного аппетита!



Директор МАОУ
"№3 имени А.С. Пушкина"
Паламарчук Е.В.
15 Января 2025 год



меню школьника

Наименование блюд Завтрак

для 1–4 классов
выход, г цена, руб. ккал

для 5–11 классов
выход, г цена, руб. ккал

| | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| Запеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30 | 120 | 57,47 | 200,69 | 130 | 65,83 | 207,04 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 12,15 | 195,84 | 180 | 13,63 | 230,17 |
| Чай с шиповником 200/11 | 200 | 2,78 | 53,93 | 200 | 2,78 | 53,93 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 5,88 | 94 | 40 | 5,88 | 94 |
| Банан | 200 | 48,1 | 196 | 200 | 48,1 | 196 |
| итого завтрак | 710 | 126,38 | 740,46 | 750 | 136,22 | 781,14 |

Обед

выход, г цена, руб. ккал

выход, г цена, руб. ккал

| | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 60 | 55,13 | 59,53 | 100 | 76,11 | 99,22 |
| Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10 | 210 | 24,97 | 159,22 | 260 | 26,81 | 152,08 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 90 | 61,58 | 153,71 | 100 | 66,37 | 170,79 |
| Картофельное пюре | 150 | 24,05 | 129,8 | 180 | 29,73 | 173,36 |
| Компот из сухофруктов 200/11 | 200 | 4,60 | 86,9 | 200 | 4,6 | 86,9 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 7,36 | 117,5 | 60 | 8,51 | 141 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 2,73 | 39,6 | 30 | 4,19 | 59,4 |
| итого обед | 780 | 180,42 | 746,26 | 930 | 216,32 | 882,75 |

Полдник

выход, г цена, руб. ккал

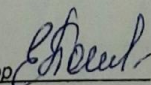
выход, г цена, руб. ккал

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|---------------|---------------|----------|-------------|----------|
| Пирожок с мясом и рисом | 75 | 63,79 | 208,34 | | | |
| Яблоко | 100 | 30,81 | 47 | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 33,75 | 92 | | | |
| итого полдник | 375 | 128,35 | 347,34 | 0 | 0,00 | 0 |

Итого за день ккал

1834

1664

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

