



приятного аппетита!



Утверждаю

Директор, МАОУ  
Средняя школа

МАОУ

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

15

Апреля 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   |
| Сыр полутвердый                                        | 15              | 19,84      | 54,6   | 15               | 19,84      | 54,6   |
| Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным 150/30 | 180             | 114,24     | 338,91 | 230              | 131,93     | 440,9  |
| Чай с сахаром и лимоном 200/11                         | 200             | 3,83       | 47,79  | 200              | 3,83       | 47,79  |
| Батон                                                  | 30              | 5,7        | 81,75  | 30               | 5,7        | 81,75  |
|                                                        |                 |            |        |                  |            |        |
|                                                        |                 |            |        |                  |            |        |
| итого завтрак                                          | 425             | 143,61     | 523,05 | 475              | 161,30     | 625,04 |

#### Обед

|                                                             | выход, г | цена, руб. | ккал   | выход, г | цена, руб. | ккал   |
|-------------------------------------------------------------|----------|------------|--------|----------|------------|--------|
| Салат из квашеной капусты                                   | 60       | 20,46      | 57,84  | 100      | 28,75      | 96,41  |
| Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10 | 220      | 29,19      | 141,95 | 270      | 34,61      | 164,95 |
| Бедро куриное запеченное с маслом сливочным 95              | 150      | 116,50     | 330,36 | 150      | 116,5      | 330,36 |
| Картофельное пюре                                           | 150      | 22,91      | 144,03 | 180      | 29,51      | 173,36 |
| Чай с сахаром и лимоном                                     | 200      | 3,83       | 47,79  | 200      | 3,83       | 47,79  |
| Хлеб пшеничный                                              | 50       | 7,20       | 117,5  | 50       | 7,2        | 117,5  |
|                                                             |          |            |        |          |            |        |
| итого обед                                                  | 795      | 200,09     | 839,47 | 935      | 220,40     | 930,37 |

#### Полдник

|                 | выход, г | цена, руб. | ккал  | выход, г | цена, руб. | ккал |
|-----------------|----------|------------|-------|----------|------------|------|
| Булочка детская | 50       | 29,24      | 188,4 |          |            |      |
| Йогурт          | 200      | 58,86      | 114   |          |            |      |
| Яблоко          | 120      | 30,38      | 56,4  |          |            |      |
|                 |          |            |       |          |            |      |
|                 |          |            |       |          |            |      |
| итого полдник   | 370      | 118,48     | 358,8 | 0        | 0,00       | 0    |

#### Итого за день ккал

1721

1555

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством

