

приятного аппетита!



Утверждаю

Директор МАОУ

средняя школа

№ 3 имени А.С. Пушкина

Паламарчук Е.В.

18

Ноября 2024

меню школьника



Наименование блюд Завтрак

Наименование блюд	для 1–4 классов			для 5–11 классов		
	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Сыр полутвердый	15	18,5	54,6	15	18,5	54,6
Яблоко	140	35,64	65,8	140	35,64	65,8
Каша пшеничная молочная 200/5/5	210	25,84	242,54	210	25,84	242,54
Чай и лимоном 200/11	200	3,94	47,79	200	3,94	47,79
Батон	40	7,02	109	40	7,02	109
итого завтрак	605	90,94	519,73	605	90,94	519,73

Обед

Наименование блюд	для 1–4 классов			для 5–11 классов		
	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Огурец консервированный	100	24,23	16	100	24,23	16
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10	215	26,45	147,93	265	28,08	172,81
Гуляш из говядины	90	65,57	169,24	100	72,78	193,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	12,18	195,84	180	14,17	230,17
Компот из сухофруктов	200	5,05	86,9	200	5,05	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,78	117,5	60	7,99	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,52	39,6	30	3,88	59,4
итого обед	825	142,78	773,01	935	156,18	900,1

Полдник

Наименование блюд	для 1–4 классов			для 5–11 классов		
	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Булочка с изюмом (Веснушка)	50	26,67	188,4			
Апельсин	280	75,00	120,4			
итого полдник	330	101,67	308,8	0	0,00	0

Итого за день ккал

1602

1420