

приятного аппетита!



Утверждаю

Директор МАОУ

средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

для 18

Марта 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

130

19,84

54,6

Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным
150/30

180

130,07

338,91

230

144,79

440,9

Чай с молоком 200/11

200

8,28

75,65

200

8,28

75,65

Батон

40

7,58

109

40

7,58

109

итого завтрак

435

165,77

578,16

600

180,49

680,15

Обед

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

60

16,05

61,67

100

22,6

102,78

Винегрет с морской капустой

220

16,57

141,95

270

18,55

164,95

Бедро куриное запеченное с маслом сливочным 95

150

103,05

330,36

150

103,05

330,36

Картофельное пюре

150

28,30

144,03

180

32,76

173,36

Чай с сахаром и лимоном

200

33,75

47,79

200

33,75

47,79

Хлеб пшеничный

50

7,20

117,5

50

7,2

117,5

итого обед

795

204,92

843,3

935

217,91

936,74

Полдник

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

75

64,08

208,34

Пирожок с мясом и рисом

200

3,61

47,79

Чай с сахаром и лимоном 200/11

200

49,32

94

Яблоко

итого полдник

475

117,01

350,13

0

0,00

0

Итого за день ккал

1772

1617

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством

