

приятного аппетита!



Утверждаю Директор МАОУ

средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

Октября 2024 год



меню школьника

Наименование блюд

для 1–4 классов

для 5–11 классов

Завтрак

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

Соус болоньезе	90	54,55	154,15	100	60,6	171,28
Макароны отварные	180	16,71	179,14	180	23,2	243,36
Какао на молоке, 200/11	200	15,75	109,45	200	12,59	53,93
Хлеб пшеничный	40	5,23	94	40	5,23	94
Яблоко	100	25,2	47	100	25,2	47
итого завтрак	610	117,44	583,74	620	126,82	609,57

Обед

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

Салат из свежих огурцов	60	32,25	55,36	100	53,73	71,1
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	210	27,46	135,89	260	29,76	163,37
Бефстроганов из куриного филе	90	59,89	203,99	100	66,55	405,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,81	195,84	180	13,26	53,09
Морс из брусники	200	12,39	53,09	200	12,39	53,09
Хлеб пшеничный	50	6,54	117,5	60	7,85	141
Хлеб ржано - пшеничный	20	2,33	99	30	3,5	118,8
итого обед	780	151,67	860,67	930	187,04	1006,01

Полдник

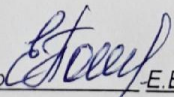
выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Булочка сдобная с творогом	75	49,50	261,29			
Снежок	200	54,84	158			
Банан	100	25,30	96			
итого полдник	375	129,64	515,29	0	0,00	0

Итого за день ккал

1960

1616

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

