

приятного аппетита!



"Утверждаю"

Директор МАОУ  
средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"  
Паламарчук Е.В.

22

Января 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          |
| Биточки из курицы    | 90              | 46,06         | 154,72        | 100              | 58,6          | 137,5         |
| Рис отварной         | 150             | 11,23         | 208,7         | 180              | 11,92         | 278,3         |
| Чай с шиповником     | 200             | 2,92          | 53,93         | 200              | 2,92          | 53,93         |
| Хлеб пшеничный       | 40              | 5,83          | 94            | 40               | 5,83          | 94            |
| Мандарин             | 150             | 46,26         | 79,5          | 150              | 46,26         | 79,5          |
| <b>итого завтрак</b> | <b>630</b>      | <b>112,30</b> | <b>590,85</b> | <b>670</b>       | <b>125,53</b> | <b>643,23</b> |

## Обед

|                                                          | выход, г   | цена, руб.    | ккал         | выход, г   | цена, руб.    | ккал           |
|----------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|------------|---------------|----------------|
| Томаты консервированные                                  | 60         | 19,55         | 9,6          | 60         | 19,55         | 9,6            |
| Суп картофельный с макаронами с мясом<br>говядины 200/10 | 210        | 33,19         | 159,22       | 260        | 35,32         | 152,08         |
| Пельмени рыбные лососевые с маслом сливочным<br>240/5    | 245        | 104,45        | 516,19       | 285        | 117,35        | 596,71         |
| Компот из черной смородины 200/11                        | 200        | 9,20          | 52,69        | 200        | 9,2           | 52,69          |
| Хлеб пшеничный                                           | 50         | 7,20          | 117,5        | 60         | 8,8           | 141            |
| Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20         | 2,67          | 39,6         | 30         | 3,41          | 59,4           |
| <b>итого обед</b>                                        | <b>785</b> | <b>176,26</b> | <b>894,8</b> | <b>895</b> | <b>193,63</b> | <b>1011,48</b> |

## Полдник

|                      | выход, г   | цена, руб.    | ккал         | выход, г | цена, руб.  | ккал     |
|----------------------|------------|---------------|--------------|----------|-------------|----------|
| Булочка детская      | 60         | 28,20         | 188,4        |          |             |          |
| Йогурт               | 200        | 53,64         | 114          |          |             |          |
| Виноград             | 100        | 74,68         | 72           |          |             |          |
| <b>итого полдник</b> | <b>360</b> | <b>156,52</b> | <b>374,4</b> | <b>0</b> | <b>0,00</b> | <b>0</b> |

**Итого за день ккал**

**1860**

**1655**

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством

