

приятного аппетита!

"Утверждаю"

Директора МАОУ

средняя школа

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

30

Сентября 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 |
|---|------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|
| Яблоко | 100 | 29,27 | 47 | | 29,27 | |
| Сыр полутвердый | 15 | 15,73 | 54,6 | 15 | 15,73 | 54,6 |
| Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5 | 220 | 25,89 | 276,34 | 220 | 25,89 | 276,34 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 3,89 | 47,79 | 200 | 3,89 | 47,79 |
| Батон | 40 | 7,04 | 109 | 40 | 7,04 | 109 |
| яйцо отварное | 40 | 9,45 | 62,8 | 40 | 9,45 | 62,8 |
| итого завтрак | 615 | 91,27 | 648,63 | 615 | 91,27 | 648,63 |

Обед

| | выход, г | цена, руб. | ккал | выход, г | цена, руб. | ккал |
|--|------------|---------------|---------------|------------|---------------|----------------|
| Винегрет с сельдью | 60 | 20,04 | 88,66 | 100 | 30,78 | 147,77 |
| Суп из овощей с мясом птицы со сметаной, 250/15/10 | 225 | 28,89 | 123,94 | 275 | 32,07 | 142,83 |
| Бефстроганов из говядины | 90 | 72,24 | 204,01 | 100 | 79,52 | 247,12 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 17,54 | 195,84 | 180 | 15,81 | 190,96 |
| Компот из кураги, 200/11 | 200 | 8,82 | 78,69 | 200 | 8,82 | 78,69 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,66 | 117,5 | 60 | 8,03 | 141 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,27 | 39,6 | 30 | 3,68 | 59,4 |
| итого обед | 795 | 156,46 | 848,24 | 945 | 178,71 | 1007,77 |

Полдник

| | выход, г | цена, руб. | ккал | выход, г | цена, руб. | ккал |
|------------------------------|------------|---------------|--------------|----------|-------------|----------|
| Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 40,96 | 237,9 | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | 49,75 | 102 | | | |
| Груша | 150 | 51,89 | 70,5 | | | |
| итого полдник | 450 | 142,60 | 410,4 | 0 | 0,00 | 0 |

Итого за день ккал

1860

1560

Калькулятор

Е.В. Потапович

Зав. Производством

