

приятного аппетита!



Директор МАОУ  
"№ 3 имени А.С. Пушкина"  
Паламарчук Е.В.  
декабря 2024 год



# меню школьника

## Наименование блюд Завтрак

### для 1-4 классов

### для 5-11 классов

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

Биточек "Морской" (из филе минтая) с соусом сметанным 100/30	130	39,13	196,09	150	47,66	231,4
Картофель отварной	150	16,32	143,22	180	17,6	168,16
Хлеб пшеничный	40	5,23	94	40	5,23	94
Банан	200	49,83	192	200	49,83	192
Чай с шиповником 200/11	200	2,81	53,93	200	2,81	53,93
<b>итого завтрак</b>	<b>720</b>	<b>113,32</b>	<b>679,24</b>	<b>770</b>	<b>123,13</b>	<b>739,49</b>

## Обед

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

Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	60	43,55	60,91	100	61,59	101,52
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10	225	22,30	147,93	275	23,97	172,81
Пельмени мясные отварные с маслом 240/5	245	100,94	483,83	285	111,33	559,42
Компот из черной смородины 200/11	200	9,68	52,69	200	9,67	52,69
Хлеб пшеничный	50	6,45	117,5	60	7,85	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,46	39,6	30	3,5	59,4
<b>итого обед</b>	<b>800</b>	<b>185,38</b>	<b>902,46</b>	<b>950</b>	<b>217,91</b>	<b>1086,8</b>

## Полдник

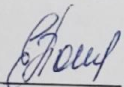
выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Булочка с изюмом	50	26,28	188,4			
Яблоко	120	33,85	56,4			
Сок фруктовый	200	33,33	92			
<b>итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>93,46</b>	<b>336,8</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

## Итого за день ккал

**1919**

**1826**

Калькулятор  Е.В. Потапович

Зав. Производством

