

приятного аппетита!



Директор МАОУ  
средняя школа № 3 имени А.С. Пушкина"  
Паламарчук Е.В.  
8 октября 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

Лапшевник творожный с молоком сгущенным	180	89,81	377,46	230	107,01	470,48
Чай с молоком	200	7,38	75,65	200	7,28	75,65
Батон	30	5,25	165,15	30	5,25	165,15
Мандарин	150	34,15	79,5	150	34,15	79,5
<b>итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>136,59</b>	<b>697,76</b>	<b>610</b>	<b>153,69</b>	<b>790,78</b>

## Обед

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

Салат из морской капусты с морковью и яйцом	60	11,39	86,2	100	14,87	96,7
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (лосось) 200/20	220	34,08	144,69	270	35,44	140,66
Плов с отварной птицы 100/180	240	77,07	390,97	280	91,35	402,06
Напиток витаминный 200/11	200	6,34	93,99	200	6,34	93,99
Хлеб ржано-пшеничный	50	6,54	99	60	8,32	118,8
Хлеб пшеничный	20	2,22	47	30	3,81	70,5
<b>итого обед</b>	<b>780</b>	<b>137,64</b>	<b>861,85</b>	<b>930</b>	<b>160,13</b>	<b>922,71</b>

## Полдник

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

Блины с джемом	100	40,41	267,92			
Варенец	200	47,65	102			
Яблоко	150	36,14	70,5			
<b>итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>124,20</b>	<b>440,42</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

## Итого за день ккал

**2000**

**1713**

алькюлятор Е.В. Потапович

в. Производством

