

приятного аппетита!



"Утверждаю"  
Директор МАОУ  
средняя школа  
№ 3 имени А.С. Пушкина  
Паламарчук Е.В.  
9 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

Запеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30	120	59,78	200,69	130	67,11	207,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	12,49	195,84	180	14,58	230,17
Чай с шиповником 200/11	200	3,22	53,93	200	3,22	53,93
Хлеб пшеничный	40	5,53	94	40	5,53	94
Банан	200	50,13	196	200	50,13	196
<b>итого завтрак</b>	<b>710</b>	<b>131,15</b>	<b>740,46</b>	<b>750</b>	<b>140,57</b>	<b>781,14</b>

### Обед

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

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	49,95	59,53	100	68,94	99,22
Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10	210	27,80	159,22	260	29,53	152,08
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	54,68	153,71	100	56,87	170,79
Картофельное пюре	150	20,13	129,8	180	24,32	173,36
Компот из сухофруктов 200/11	200	4,69	86,9	200	4,69	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,66	117,5	60	8,32	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,59	39,6	30	3,18	59,4
<b>итого обед</b>	<b>780</b>	<b>166,50</b>	<b>746,26</b>	<b>930</b>	<b>195,85</b>	<b>882,75</b>

### Полдник

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

Пирожок с мясом и рисом	75	59,64	208,34			
Сок фруктовый	200	32,30	92			
Яблоко	100	37,27	47			
<b>итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>129,21</b>	<b>347,34</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

### Итого за день ккал

**1834**

**1664**

Калькулятор

*Е.В. Потапович*

Е.В. Потапович

Зав. Производством

