

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОЦ № 3

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 03.05.3  
 Дата 20  
 День пятница  
 Неделя 1  
 Номер дня недели 5  
 Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>						
Зеленый горошек консервированный						
Котлета рыбная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	12,00р.
Каша рисовая с морковью	90	6,79	6,23	10,81	130,48	32,50р.
Чай черный с сахаром	150	2,90	5,40	27,20	209,00	15,00р.
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	4,50р.
Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
Всего	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50р.
	<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
						<b>69,00р.</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные соленные (помидор соленый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	
Щи из квашеной капусты с картофелем						12,00р.
Рагу из птицы	200	1,35	4,29	6,96	71,8	15,00р.
Сок фруктовый	175	12,56	11,72	15,20	216,52	50,50р.
Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	84,80	10,00р.
Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50р.
Пирог "Южный"	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00р.
Всего	80	5,44	5,46	39,38	148,41	2,00р.
	<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
						<b>95,00р.</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	
Кашко с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	<b>410</b>	<b>9,18</b>	<b>14,26</b>	<b>51</b>	<b>369,00</b>	
						<b>50,00р.</b>

Директор МБОУ СОЦ № 3

производством ООО "Ваша сервисная компания"



*В. В. Веленичова*