

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 3

*Зам. директора*  
2022 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
Дата 13.05.22  
Имя: Полосинская  
Исходный: 1  
Номер дня недели: 1  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда     | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------|------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                 |       |       |          |              |          |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный   | 60              | 3,40  | 2,50  | 7,70     | 66,90        | 12,00 Р  |
| 2.             | Омлет натуральный                  | 160             | 14,86 | 20,48 | 2,81     | 308,96       | 51,00 Р  |
| 3.             | Сыр порциями                       | 15              | 3,90  | 3,99  | 0,00     | 51,51        | 14,00 Р  |
| 4.             | Какао с молоком                    | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58    | 118,52       | 15,00 Р  |
| 5.             | Хлеб пшеничный                     | 25              | 1,49  | 0,18  | 10,54    | 55,81        | 2,00 Р   |
| 6.             | Хлеб ржаной                        | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35    | 50,52        | 2,50 Р   |
| 7.             | Яблоко свежее                      | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25    | 55,50        | 10,00 Р  |
|                | Всего:                             | 605             | 29,63 | 31,47 | 62,23    | 707,72       | 106,50 Р |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |                 |       |       |          |              |          |
| 1.             | Икра кабачковая                    | 60              | 1,01  | 0,05  | 12,57    | 53,57        | 12,00 Р  |
| 2.             | Борщ с картофелем                  | 200             | 2,00  | 6,50  | 13,44    | 120,26       | 15,00 Р  |
| 3.             | Плов из отварной говядины          | 180             | 18,36 | 17,19 | 29,20    | 356,40       | 63,70 Р  |
| 4.             | Сок фруктовый                      | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 84,80        | 10,00 Р  |
| 5.             | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50 Р   |
| 6.             | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 Р   |
|                | Всего:                             | 720             | 26,99 | 24,68 | 110,43   | 785,16       | 106,20 Р |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                    |                 |       |       |          |              |          |
| 1.             | Макароны, запеченные с яйцом       | 150             | 4,12  | 5,90  | 21,00    | 149,5        |          |
| 2.             | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40              | 2,93  | 6,40  | 21,30    | 92,3         |          |
| 3.             | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 2,79  | 3,19  | 19,71    | 118,69       |          |
|                | Всего:                             | 390             | 9,84  | 15,49 | 62,01    | 362,38       | 50,00 Р  |

Директор МБОУ СОШ № 3 Зам. директора В. В. Вилкушева М. А. Ладина  
Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" Яценко С. С.

