

И.о.директора МБОУ СОШ № 3

УТВЕРЖДАЮ:

С.В.Шеремет

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
МБОУ СОШ № 3  
НА 3 . 10 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	4,03
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90/20	8,13	9,01	10,72	157,00	45,5
Картофельное пюре со слив. маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	13,1
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	4,99
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
Итого:	<b>614,50</b>	<b>14,41</b>	<b>13,69</b>	<b>96,86</b>	<b>574,24</b>	<b>79,3</b>

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ  
МБОУ СОШ № 3  
НА 3 . 10 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	6,6
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100/20	8,87	9,83	11,69	171,27	58,73
Картофельное пюре со слив. маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	16,44
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	4,99
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
Итого:	<b>711</b>	<b>17,09</b>	<b>16,43</b>	<b>116,33</b>	<b>668,13</b>	<b>99,39</b>

Повар А.С.Кучева