



МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

МБОУСОШ № 3
НА 4.10.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,14	66,00	6,94
Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Горошек консервированный	60,0	1,70	0,1	3,50	22,10	10,3
Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	12,7	18,00	3,30	225,50	24,17
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81,00	10,92
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:	515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	70,49

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ

МБОУСОШ № 3
НА 4.10.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,14	66,00	6,94
Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	72,00	6,48
Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	17,4
Омлет натуральный со сливочным маслом	180/6	15,24	21,6	3,96	270,60	34,00
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81,00	10,92
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
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:	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	88,04

Повар А.С. Кучева