

И.о.директора МБОУ СОШ № 3

С.В.Шерemet

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
МБОУ СОШ № 3  
НА 06 . 09 . 2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	3,6
Мясо тушеное(говядина)	50/40	13,68	15,64	2,30	202,50	62,39
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150/5	3,35	3,63	22,00	132,39	4,79
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	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
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,31</b>	<b>21,14</b>	<b>95,48</b>	<b>644,13</b>	<b>93,38</b>

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ  
МБОУ СОШ № 3  
НА 06 . 09 . 2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,0	6,00
Мясо тушеное(говядина)	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	62,39
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180/6	4,02	4,36	26,4	158,89	4,79
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,92
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
<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>24,74</b>	<b>23,84</b>	<b>109,91</b>	<b>735,44</b>	<b>96,73</b>

Повар А.С.Кучева