

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУСОШ № 3
 Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
 МБОУСОШ № 3
 НА 11.01.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,2	6,10	31,30	12,7
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	70/20	7,03	10,44	8,7	156,60	42,21
Картофельное пюре со слив. Маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	12,87
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	1,36
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,44
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	704,5	14,12	13,97	83,59	510,38	84,57

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
 МБОУСОШ № 3
 НА 11.01.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	21,18
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80/20	7,81	11,60	9,67	174,00	47,81
Картофельное пюре со слив. Маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	15,80
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	2,04
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,00	38,00	1,44
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	102,26

Повар ЖСА А.С.Кучева