

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МБОУСОШ № 3
С.В.Шеремет

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
МБОУСОШ № 3
НА 12.09.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	3,6
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/20	16,22	5,34	13,88	173,91	33,6
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150/5	4,00	4,24	24,56	152,41	5,84
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81,00	15,9
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
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,9
Итого:	590	25,13	16,67	97,06	642,14	58,48

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУСОШ № 3
НА 12.09.2023г

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	22,00	6,00
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	100/20	17,69	5,82	15,14	189,72	37,26
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180/6	4,81	5,10	29,50	183,06	6,98
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81,00	8,98
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,6	3,9
Итого:	676	28,10	18,15	107,03	706,90	66,01

Повар _____ А.С.Кучева