



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 3

Ж.Т. Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 3
НА 13.12.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Квашенная капуста	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
Итого:	585	21,31	21,14	95,48	644,13	93,38

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУ СОШ № 3
НА 13.12.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Квашенная капуста	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
Итого:	681	24,74	23,84	109,91	735,44	96,73

Повар А.С.Кучева