

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУСОШ № 3

Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
МБОУСОШ № 3  
НА 14 . 11 .2023г

| Наименование блюд                                      | выход,<br>г   | пищевые вещества/г/ |              |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | цена, руб   |
|--|---------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|-------------|
|  |               | белки               | жиры         | углеводы     |                                     |             |
| Нарезка из белокочанной<br>капусты                     | 60            | 0,79                | 1,95         | 0,05         | 36,24                               | 4,03        |
| Тефтели из говядины<br>с соусом сметанным с<br>томатом | 90/20         | 8,13                | 9,01         | 10,72        | 157,00                              | 45,5        |
| Картофельное пюре со<br>слив. маслом                   | 150/7,5       | 3,08                | 2,33         | 19,13        | 109,73                              | 13,1        |
| Чай с лимоном  | 200/7         | 0,11                | 0,00         | 13,96        | 56,23                               | 4,99        |
| Хлеб пшеничный<br>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:   | <b>614,50</b> | <b>14,41</b>        | <b>13,69</b> | <b>96,86</b> | <b>574,24</b>                       | <b>79,3</b> |

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ  
МБОУСОШ № 3  
НА 14 . 11 .2023г

| Наименование блюд                                      | выход,<br>г | пищевые вещества/г/ |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | цена, руб    |
|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|
|  |             | белки               | жиры         | углеводы      |                                     |              |
| Нарезка из белокочанной<br>капусты                     | 100         | 1,31                | 3,25         | 6,47          | 60,40                               | 6,6          |
| Тефтели из говядины<br>с соусом сметанным с<br>томатом | 100/20      | 8,87                | 9,83         | 11,69         | 171,27                              | 58,73        |
| Картофельное пюре со<br>слив. маслом                   | 180/9       | 3,70                | 2,80         | 22,96         | 131,68                              | 16,44        |
| Чай с лимоном  | 200/7       | 0,11                | 0,00         | 13,96         | 56,23                               | 4,99         |
| Хлеб пшеничный<br>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:   | <b>711</b>  | <b>17,09</b>        | <b>16,43</b> | <b>116,33</b> | <b>668,13</b>                       | <b>99,39</b> |

Повар А.С.Кучева