

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 Ж.Г.Багговская

**МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ**

**МБОУ СОШ № 3**  
 НА 19.12.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Капуста квашенная	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	33,63
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
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>25,13</b>	<b>16,67</b>	<b>97,06</b>	<b>642,14</b>	<b>58,51</b>

**МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ**

**МБОУ СОШ № 3**  
 НА 19.12.2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Капуста квашенная	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
<b>Итого:</b>	<b>676</b>	<b>28,10</b>	<b>18,15</b>	<b>107,03</b>	<b>706,90</b>	<b>66,01</b>

Повар  А.С.Кучева