

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

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
 МБОУ СОШ № 3  
 НА 20 . 12 . 2023г

Наименование блюда	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Капуста квашенная	60	0,79	1,95	0,05	36,24	4,03
Плов из курицы	100/150	22,52	11,18	45,57	229,96	57,05
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	1,38
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:	<b>605</b>	<b>25,71</b>	<b>13,53</b>	<b>112,38</b>	<b>536,37</b>	<b>74,14</b>

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ  
 МБОУ СОШ № 3  
 НА 20 . 12 . 2023г

Наименование блюда	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Капуста квашенная	100	1,31	3,25	6,47	60,40	6,6
Плов из курицы	100/180	25,22	12,52	51,03	257,56	57,27
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	1,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
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>685</b>	<b>29,48</b>	<b>16,26</b>	<b>130,26</b>	<b>612,14</b>	<b>77,55</b>

Повар Ж.А. А.С.Кучева