

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУСОШ № 3  
 Ж.Г.Баговская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

МБОУСОШ № 3

НА 21.11.2023г

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
Итого:	<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

МБОУСОШ № 3

НА 21.11.2023г

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
Итого:	<b>676</b>	<b>28,10</b>	<b>18,15</b>	<b>107,03</b>	<b>706,90</b>	<b>66,01</b>

Повар Куч А.С.Кучева