



МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 3
НА 21.12 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,2	6,10	31,30	12,7
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	70/20	7,03	10,44	8,7	156,60	43,53
Картофельное пюре со слив. Маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	11,60
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	4,99
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	704,5	14,12	13,97	83,59	510,38	84,44

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУ СОШ № 3
НА 21.12 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	21,18
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80/20	7,81	11,60	9,67	174,00	49,34
Картофельное пюре со слив. Маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	14,34
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	4,99
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,00	38,00	1,32
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	102,03

Повар А.С. Кучева А.С.Кучева