

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУСОШ № 3  
 Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
 МБОУСОШ № 3  
 НА 25.01.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетиче- ская 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	42,21
Картофельное пюре со слив. Масло	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	12,87
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	1,36
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,44
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	<b>704,5</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>	<b>84,57</b>

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 -11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ  
 МБОУСОШ № 3  
 НА 25.01.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетиче- ская 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	47,81
Картофельное пюре со слив. Масло	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	15,80
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	2,04
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,00	38,00	1,44
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	9,00
Итого:	<b>796,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	<b>102,26</b>

Повар Ж.Г. А.С.Кучева