



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУСОШ № 3
 Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
МБОУСОШ № 3
 НА 29 . 11 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Квашенная капуста	60	0,66	0,12	2,28	13,20	3,6
Мясо тушеное(говядина)	50/40	13,68	15,64	2,30	202,50	62,39
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150/5	3,35	3,63	22,00	132,39	4,79
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,92
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:	585	21,31	21,14	95,48	644,13	93,38

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУСОШ № 3
 НА 29 . 11 .2023г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Квашенная капуста	100	1,10	0,20	3,80	22,0	6,00
Мясо тушеное(говядина)	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	62,39
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180/6	4,02	4,36	26,4	158,89	4,79
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,92
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
Итого:	681	24,74	23,84	109,91	735,44	96,73

Повар Кучева А.С.Кучева