УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ № 3
_____Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4КЛАССОВ МБОУСОШ № 3

НА 8 . 03 .2024г

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	42,21
Картофельное пюре со слив. Маслом	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:	**704,5**	**14,12**	**13,97**	**83,59**	**510,38**	84,57

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ МБОУСОШ № 3

НА 7 . 03 .2024г

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	47,81
Картофельное пюре со слив. Маслом	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:	**796,00**	**16,87**	**15,82**	**98,46**	**594,61**	102,26

Повар _____ А.С.Кучева