УТВЕРЖДАЮ: **Директор МБОУСОШ № 3** Ж.Г.Батовская W

1 W

The state of the s

1

Francis

MI

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4КЛАССОВ МБОУСОШ № 3

HA	9	Ī	03.2024	
HA	4.		2.2024	Γ

	выход,	пищевые в	ещества/г/		Энергетиче	цена, руб
Наименование блюд	Г	белки	жиры	углеводы	ская ценность, ккал	
					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
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

0.3 2024r

		HA 7	.03 .20			
	выход,	пищевые вещества/г/			1 1	цена, руб
Наименование блюд	Г	белки	жиры	углеводы		
					ккал	
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	21,18
Рыба запеченная под						47,81
молочным		7,81	11,60	9,67	174,00	
соусом(скумбрия)	80/20					
Картофельное пюре со		3.70	2.80	22.96	131.68	15,80
слив. Маслом	180/9	2,70	2,00		75.,00	
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	4,99
Хлеб пшеничный		1 65	0.27	18.00	72.02	2,04
йодированный	30	1,03	0,27	10,00	72,03	
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
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) Картофельное пюре со слив. Маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	Кукуруза отварная 100 Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) 80/20 Картофельное пюре со слив. Маслом 180/9 Чай с лимоном 200/7 Хлеб пшеничный йодированный 30 Хлеб ржаной 20 Яблоко свежее 150	Наименование блюд выход, г пищ белки Кукуруза отварная 100 2,00 Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) 7,81 картофельное пюре со слив. Маслом 180/9 3,70 Чай с лимоном 200/7 0,11 Хлеб пшеничный йодированный 30 1,65 Хлеб ржаной 20 1,00 Яблоко свежее 150 0,60	Наименование блюд Кукуруза отварная Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) Картофельное пюре со слив. Маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее Выход, белки жиры Выход, белки жиры 80/20 7,81 11,60 7,81 11,60 2,80 3,70 2,80 3,70 2,80 180/9 1,65 0,27 7,81 11,60 2,80 3,70 2,80 3,70 2,80 3,70 2,80 3,70 3,70 2,80 3,70 3,70 3,70 3,70 3,70 3,70 3,70 3,	Наименование блюд Выход, г белки жиры углеводы Кукуруза отварная 100 2,00 0,33 10,17 Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) 80/20 Картофельное пюре со слив. Маслом 180/9 3,70 2,80 22,96 Чай с лимоном 200/7 0,11 0,00 13,96 Хлеб пшеничный йодированный 30 1,65 0,27 18,00 Хлеб ржаной 20 1,00 0,20 9,00 Яблоко свежее 150 0,60 0,60 14,70	Наименование блюд г белки жиры углеводы еская ценность, ккал Кукуруза отварная 100 2,00 0,33 10,17 52,17 Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) 80/20 7,81 11,60 9,67 174,00 Картофельное пюре со слив. Маслом 180/9 3,70 2,80 22,96 131,68 Чай с лимоном 200/7 0,11 0,00 13,96 56,23 Хлеб пшеничный йодированный 30 1,65 0,27 18,00 72,03 Хлеб ржаной 20 1,00 0,20 9,00 38,00 Яблоко свежее 150 0,60 0,60 14,70 70,5

Ж_ А.С.Кучева Повар



