

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Ж.Г.Баговская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

МБОУ СОШ № 3

НА 13 . 03 .2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
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	62,42
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	1,36
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,44
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,31</b>	<b>21,14</b>	<b>95,48</b>	<b>644,13</b>	<b>93,65</b>

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ

МБОУ СОШ № 3

НА 13 . 03 .2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена. руб
		белки	жиры	углевод ы		
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	2,04
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,8
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>24,74</b>	<b>23,84</b>	<b>109,91</b>	<b>735,44</b>	<b>97,06</b>

Повар Ж.Г. А.С.Кучева