



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 3
Ж.Т.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 3
НА 22.02.2024г

| 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
МБОУ СОШ № 3
НА 22.02.2024г

| 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 ЖК А.С.Кучева