

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ № 3

 Ж.Г. Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
МБОУСОШ № 3
НА 10.09.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	4,55
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90/20	8,13	9,01	10,72	157,00	41,34
Картофельное пюре со слив. маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	18,57
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	2,94
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,56
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	11,00
Итого:	614,50	14,41	13,69	96,86	574,24	111,64

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУСОШ № 3
НА 10.09.2024г

Наименование блюд	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	7,38
Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100/20	8,87	9,83	11,69	171,27	77,43
Картофельное пюре со слив. маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	23,28
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	2,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	2,1
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	11,00
Итого:	711	17,09	16,43	116,33	668,13	126,47

Повар  А.А. Засимова