



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУСОШ № 3
 Ж.Г.Батовская

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССОВ
МБОУСОШ № 3
 НА 16 . 10 .2024г

Наименование блюда	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
Плов из курицы	100/150	22,52	11,18	45,57	229,96	56,18
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	1,42
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:	605	25,71	13,53	112,38	536,37	76,39

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 –11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУСОШ № 3
 НА 16 . 10 .2024г

Наименование блюда	выход, г	пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	7,38
Плов из курицы	100/180	25,22	12,52	51,03	257,56	55,43
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,76	55,13	1,42
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
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:	685	29,48	16,26	130,26	612,14	79,25

Повар З.А.А.Засимова А.А.Засимова