



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

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 3
 НА 17.10.2024г

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	12,1
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	70/20	7,03	10,44	8,7	156,60	24,05
Картофельное пюре со слив. Маслом	150/7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	16,88
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	10,5
Итого:	704,5	14,12	13,97	83,59	510,38	69,71

МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ
МБОУ СОШ № 3
 НА 17.10.2024г

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	20,2
Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80/20	7,81	11,60	9,67	174,00	27,86
Картофельное пюре со слив. Маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	20,75
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	20	1,00	0,20	9,00	38,00	1,68
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,5	10,5
Итого:	796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	86,27

Повар З.А.А. А.А.Засимова