

приятного аппетита



МАОУ "№ 3 имени А.С. Пушкина"  
Паламарчук Е.В.  
17 сентября 2023 год



# меню школьника

## Наименование блюд Завтрак

### для 1-4 классов

### для 5-11 классов

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Сыр полутвердый	15	13,56	54,6	15	13,56	54,6
Яблоко	120	32,43	56,4	120	32,43	56,4
Каша пшеничная молочная 200/5/5	210	27,06	242,54	210	27,06	242,54
Чай ягодный 200/11	200	4,7	48,63	200	4,7	48,63
Батон	40	6,2	109	40	6,2	109
<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>83,95</b>	<b>511,17</b>	<b>585</b>	<b>83,95</b>	<b>511,17</b>

## Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
--	----------	------------	------	----------	------------	------

Винегрет с кальмаром	60	50,78	89,5	100	78,17	149,16
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом птицы 200/15	215	17,15	160,09	265	18,56	188,01
Котлета домашняя из мяса говядины с соусом сметанно-томатным 90/30	120	76,16	254,41	130	82,79	292,66
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,23	195,84	180	13,89	230,17
Компот из кураги	200	10,48	78,69	200	10,48	78,69
Хлеб пшеничный	50	6,10	117,5	60	7,24	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	39,6	30	3,35	59,4
<b>итого обед</b>	<b>815</b>	<b>173,97</b>	<b>935,63</b>	<b>965</b>	<b>214,48</b>	<b>1139,09</b>

## Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
--	----------	------------	------	----------	------------	------

Печенье школьная	100	59,52	237,9			
Чай с сахаром и лимоном	200	4,29	11,26			
Инюград	120	67,12	86,4			
<b>итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>130,93</b>	<b>335,56</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

## Итого за день ккал

**1782**

**1650**

Кулинар Е.В. Потапович

Производством

