

приятного аппетита!



№ 3 имени А.С. Пушкина
Паламарчук Е.В.

Сентябрь 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

Залеканка из мяса говядины и печени с соусом сметанно томатным 90/30	120	41,45	200,69	130	45,63	207,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	195,84	180	13,74	230,17
Чай с шловником 200/11	200	2,62	53,93	200	2,62	53,93
Хлеб пшеничный	40	4,84	94	40	4,84	94
Яблоко	120	32,61	56,4	120	32,61	56,4
итого завтрак	520	91,86	600,86	650	99,44	641,54

Обед

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

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	53,57	59,53	100	64,71	99,22
Суп картофельный с макаронами с говядиной 200/10	210	26,52	159,22	260	29,49	152,08
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	37,51	153,71	100	44,4	170,79
Картофельное пюре	150	30,35	129,8	180	32,45	173,36
Компот из сухофруктов 200/11	200	11,02	86,9	200	11,02	86,9
Хлеб пшеничный	50	6,10	117,5	60	7,56	141
Хлеб ржано - пшеничный	20	2,07	39,6	30	2,75	59,4
итого обед	780	167,14	746,26	930	192,38	882,75

Полдник

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

Булочка ванильная	80	38,03	343			
Варенец	200	46,93	102			
Киви	100	40,14	47			
итого полдник	380	125,10	492	0	0,00	0
Итого за день ккал			1839			1524

Калькулятор *Е.В. Потапович*

Зав. Производством

