

приятного аппетита!



утверждаю
Директор МАОУ

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

8 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
Омлет натуральный	150	41,81	225,57	150	41,81	225,57
Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	3,81	47,79	200	3,81	47,79
Батон	40	6,2	109	40	6,2	109
Сыр твердых сортов в нарезке (порционный)	15	13,56	54,6	15	13,56	54,6
Хлопья кукурузные с молоком	200	30,24	160,02	200	30,24	160,02
итого завтрак	605	95,62	596,98	605	95,62	596,98

Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом и свежей зеленью	60	54,02	42,7	100	83,1	53,07
Суп крестьянский с рисом, говядиной, сметаной, 200/10/10	220	29,16	141,95	270	30,79	164,65
Куриное филе в сырном соусе	90	74,29	186,71	100	81,65	207,46
Макаронь отварные	150	14,11	179,14	180	18,03	243,36
Напиток из шиповника 200/11	200	8,84	89,33	200	8,84	89,33
Хлеб пшеничный	50	6,03	117,5	60	7,07	141
Хлеб ржано пшеничный	20	2,05	39,6	30	3,28	59,4
итого обед	790	188,50	796,93	940	232,76	958,27

Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	цена, руб.	ккал
Булочка сдобная ванильная	80	38,61	221,96			
Чай с сахаром и лимоном	200	3,94	47,79			
Апельсин	200	71,01	86			
итого полдник	480	113,56	355,75	0	0,00	0

Итого за день ккал

1750

1555

Калькулятор *Е.В. Потапович*

Зав. Производством

