

приятного аппетита!



тверждаю

Директор МАОУ

"№ 3 имени А.С. Пушкина"

Паламарчук Е.В.

6 сентября 2023 год



меню школьника

Наименование блюд

для 1-4 классов

для 5-11 классов

Завтрак

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

Биточек "Морской" (из филе минтая) с соусом сметанным 100/30	130	34,7	196,09	150	40,21	231,4
Рис отварной	150	10,91	208,7	200	13,58	278
Хлеб пшеничный	40	2,6	94	40	2,6	94
Яблоко	100	31,91	47	100	31,91	47
Чай с шиповником 200/11	200	4,74	53,93	200	4,74	53,93
итого завтрак	620	84,86	599,72	690	93,04	704,33

Обед

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

Салат из овощей с кукурузой	60	33,91	60,91	100	46,19	101,52
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10	225	22,47	147,93	275	25,7	172,81
Пельмени мясные отварные с маслом 240/5	245	97,48	483,83	285	115,39	559,42
Компот из черной смородины 200/11	200	9,53	52,69	200	9,53	52,69
Хлеб пшеничный	50	6,03	117,5	60	7,16	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	39,6	30	2,81	59,4
итого обед	800	171,47	902,46	950	206,78	1086,8

Полдник

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

Слойка с карамелью	60	34,16	267,92			
Чай с лимоном и сахаром	200	4,38	47,79			
Виноград	100	69,01	72			
итого полдник	410	107,55	387,71	0	0,00	0

Итого за день ккал

1890

1791

Калькулятор Е.В. Потапович

Зав. Производством

