

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3
 Дата 5.03.2022
 День: _____
 Неделя: _____ 1
 Номер дня недели: _____ 2
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Салат из свеклы отварной	60	55,89
2.	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	170,76
3.	Каша вязкая пшенная	150	219,00
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Кефир 2,5%	100	57,2
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленые	60	5,45
2.	Суп с крупой и томатом	200	67,03
3.	Зразы рыбные рубленые с яйцом	90	228,00
4.	Картофель отварной	150	126,80
5.	Яблоко	120	76,60
6.	Компот из яблок	200	119,10
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	20	40,96
ЗАВТРАК			
1.	Салат из свеклы отварной	100	93,15
2.	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	189,74
3.	Каша вязкая пшенная	180	262,80
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	50	117,62
6.	Хлеб ржаной	40	92,03
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленые	100	9,08
2.	Суп с крупой и томатом	250	83,79
3.	Зразы рыбные рубленые с яйцом	100	253,00
4.	Картофель отварной	180	152,16
5.	Компот из яблок	200	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ №

Е. С. Мерзлова



Зав. производством ООО

«Формула вкуса»

