

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3  
 Дата 11.01.2022  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда   | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|----------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |                 |              |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный | 60              | 66,90        |
| 2.             | Омлет с сыром                    | 160             | 347,64       |
| 3.             | Какао с молоком                  | 200             | 118,52       |
| 4.             | Хлеб пшеничный                   | 20              | 47,05        |
| 5.             | Хлеб ржаной                      | 25              | 57,52        |
| 6.             | Яблоко свежее                    | 120             | 55,50        |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |                 |              |
| 1.             | Икра кабачковая                  | 60              | 53,57        |
| 2.             | Борщ с картофелем и сметаной     | 200             | 120,26       |
| 3.             | Плов с мясом                     | 180             | 390,68       |
| 4.             | Кефир 2,5%                       | 100             | 57,2         |
| 5.             | Сок фруктовый                    | 200             | 84,80        |
| 6.             | Хлеб пшеничный                   | 40              | 94,10        |
| 7.             | Хлеб ржаной                      | 40              | 81,92        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |                 |              |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный | 100             | 111,50       |
| 2.             | Омлет с сыром                    | 200             | 463,52       |
| 3.             | Какао с молоком                  | 200             | 118,52       |
| 4.             | Хлеб пшеничный                   | 40              | 94,10        |
| 5.             | Хлеб ржаной                      | 45              | 103,54       |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |                 |              |
| 1.             | Икра кабачковая                  | 100             | 89,28        |
| 2.             | Борщ с картофелем и сметаной     | 250             | 150,33       |
| 3.             | Плов с мясом                     | 230             | 472,93       |
| 4.             | Сок фруктовый                    | 200             | 84,80        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                   | 40              | 94,10        |
| 6.             | Хлеб ржаной                      | 40              | 81,92        |

Директор МБОУ СОШ №

*С. В. Мерзлова*



Зав. производством ООО "Формула вкуса"

*И.И. Тобочина*

