

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3

Дата 6.12.2022

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
ЗАВТРАК			
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
ОБЕД			
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
ЗАВТРАК			
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
ОБЕД			
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 № _____



В. Мерзляк

Зав. производством ООО "Формула вкуса" _____

А.В. Говосинцев

