

МЕНЮ



Наименование и номер школы № 3

Дата 15.09.2022

День: _____

Неделя: _____ 1

Номер дня недели: _____ 4

Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Икра кабачковая	100	89,28
2.	Запеканка картофельная с мясом	200	331,49
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб пшеничный	50	117,62
5.	Хлеб ржаной	40	92,03
6.			
7.			
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"	100	69,13
2.	Рассольник	250	127,26
3.	Голубцы ленивые	100	134,89
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	180	277,20
5.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92
8.	Фрукты свежие (яблоко)	120	55,50
ПОЛДНИК			
1.	Каша молочная(пшеничная)	250	121,25
2.	Кефир	200	535
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Директор МБОУ СОШ №

С. Л. Морозов

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

А. В.