

# МЕНЮ



Наименование и номер школы № 3

Дата 13.08.2022

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1

Номер дня недели: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда               | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                              |                 |              |
| 1.             | Салат из белокочанной капусты                | 100             | 77,83        |
| 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        |
| 7.             |                                              |                 |              |
| <b>ОБЕД</b>    |                                              |                 |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленные (огурцы соленные) | 100             | 9,08         |
| 2.             | Суп с крупой и томатом                       | 250             | 83,79        |
| 3.             | Зразы рыбные рубленые                        | 100             | 253,30       |
| 4.             | Картофель отварной                           | 180             | 152,16       |
| 5.             | Сыр порциями                                 | 20              | 68,68        |
| 6.             | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 131,49       |
| 7.             | Хлеб пшеничный                               | 60              | 141,15       |
| 8.             | Хлеб ржаной                                  | 40              | 81,92        |
| 9.             |                                              |                 |              |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                              |                 |              |
| 1.             | Омлет натуральный                            | 200             | 277,42       |
| 2.             | Бутерброд с маслом сливочным                 | 30              | 40           |
| 3.             | Чай с сахаром                                | 200             | 60,46        |
| 4.             |                                              |                 |              |
| 5.             |                                              |                 |              |
| 6.             |                                              |                 |              |
| 1.             |                                              |                 |              |
| 2.             |                                              |                 |              |
| 3.             |                                              |                 |              |
| 4.             |                                              |                 |              |
| 5.             |                                              |                 |              |
| 6.             |                                              |                 |              |
| 7.             |                                              |                 |              |
| 8.             |                                              |                 |              |

Директор МБОУ СОШ №



Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

*И.В. Губарева И.В.*