



Меню

Наименование и номер школы № 3
Дата 29.11.22
День: _____
Неделя: _____
Номер дня недели: 7 2
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Салат из белокочанной капусты		
2.	Рагу из птицы	60	46,70
3.	Кисель из сока плодового	175	216,52
4.	Хлеб ржаной	200	158,84
5.	Хлеб пшеничный	25	57,52
6.	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	40	94,10
		200	114,40
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)		
2.	Борщ с капустой и картофелем	60	5,45
3.	Шницель рыбный натуральный	200	106,76
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	90	129,50
5.	Компот из яблок	150	231,00
6.	Хлеб пшеничный	200	119,10
7.	Хлеб ржаной	60	141,15
		20	40,96
ПОЛДНИК			
1.	Лапшевник запеченный		
2.	Компот из свежих плодов	110	124,1
3.	Пирожки с повидлом	200	88
4.		65	121,6
5.			
6.			
7.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3



В. Л. Моздок

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

Красношарова, И. Р.