

# МЕНЮ



Наименование и номер школы № 3.  
 Дата 30.09.22  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 12 лет и старше \_\_\_\_\_

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда              | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                             |                 |              |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный            | 100             | 111,50       |
| 2.             | Котлета рыбная                              | 100             | 144,98       |
| 3.             | Каша рисовая с морковью                     | 180             | 250,80       |
| 4.             | Фруктовый чай                               | 200             | 61,80        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                              | 40              | 94,10        |
| 6.             | Хлеб ржаной                                 | 45              | 57,52        |
| 7.             |                                             |                 |              |
| <b>ОБЕД</b>    |                                             |                 |              |
| 1.             | Овощи натуральные соленые (помидор соленый) | 100             | 9,08         |
| 2.             | Щи из квашенной капусты                     | 250             | 89,75        |
| 3.             | Рагу из птицы                               | 230             | 284,57       |
| 4.             | Сок фруктовый                               | 200             | 84,80        |
| 5.             | Хлеб пшеничный                              | 60              | 141,15       |
| 6.             | Хлеб ржаной                                 | 40              | 81,92        |
| 7.             | Пирог "Южный"                               | 100             | 285,5125     |
| 8.             |                                             |                 |              |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                             |                 |              |
| 1.             | Каша молочная( манная или пшенная)          | 250             | 185          |
| 2.             | Кисломолочный продукт                       | 200             | 535          |
| 3.             |                                             |                 |              |
| 4.             |                                             |                 |              |
| 5.             |                                             |                 |              |
| 6.             |                                             |                 |              |
| 7.             |                                             |                 |              |
| 1.             |                                             |                 |              |
| 2.             |                                             |                 |              |
| 3.             |                                             |                 |              |
| 4.             |                                             |                 |              |
| 5.             |                                             |                 |              |
| 6.             |                                             |                 |              |
| 7.             |                                             |                 |              |

Директор МБОУ СОШ №



*С. Л. Мозгова*

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

*Кор*

*Губонисова*