



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3

Дата 24.09.22

День:

1

Неделя:

2

Номер дня недели:

2

Возрастная категория:

12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
		100	77,83
1.	Салат из белокочанной капусты	100	189,74
2.	Биточки рубленые из птицы под соусом	180	262,80
3.	Каша вязкая пшенная	200	60,46
4.	Чай черный с сахаром	50	117,62
5.	Хлеб пшеничный	40	92,03
6.	Хлеб ржаной		
7.			
ОБЕД			
		100	9,08
1.	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	250	83,79
2.	Суп с крупой и томатом	100	253,30
3.	Зразы рыбные рубленые	180	152,16
4.	Картофель отварной	20	68,68
5.	Сыр порциями	200	131,49
6.	Компот из смеси сухофруктов	60	141,15
7.	Хлеб пшеничный	40	81,92
8.	Хлеб ржаной		
9.			
ПОЛДНИК			
		200	277,42
1.	Омлет натуральный	30	40
2.	Бутерброд с маслом сливочным	200	60,46
3.	Чай с сахаром		
4.			
5.			
6.			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Директор МБОУ СОШ №



С. Р. Мзюва

Зав. производством ООО "Формула вкуса-Регионы"

Гер Ковалева