

Дата: 08.05.2024 г.

Заведующий производством:

Жареева В.А.



Утверждено

Директор МАОУ "СШ № 3"

/Т.А. Броворова

МЕНЮ

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. | цена рубли |
|-------------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|--------|------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70/2017м | 20 |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100 | 14,11 | 9,88 | 7,5 | 175,36 | 229/2017м | 40 |
| Картофель запеченый из отварного | 180 | 3,98 | 10,10 | 27,65 | 226,53 | 146/2017м | 18 |
| Вафли | 30 | 1,2 | 3,7 | 17,7 | 118,26 | п.т | 11 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2гн/2022н | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 701/2010м | 3,83 |
| Итого за завтрак | 640 | 22,71 | 24,08 | 81,22 | 652,61 | | 104,83 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,40 | 7,23 | 13,57 | 144,47 | 54-10с/2022н | 15 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 53-13хн/2022н | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3,23 |
| Итого за Обед | 480 | 8,68 | 7,76 | 43,59 | 278,74 | | 28,23 |
| Всего за Среду | 1120 | 31,39 | 31,84 | 124,81 | 931,35 | | 133,06 |