



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 3



А. А. Андреев

Дата: 04.10.2022г.

Меню горячего питания 1 - 4 классов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	5,23
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,1	13,34	8,5	148,00	51,06
3	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	20,6	138,90	15,77
4	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	2,9
5	Хлеб пшеничный	35	2,05	0,25	14,3	84,70	1,79
6	Хлеб ржаной	35	1,7	0,3	11,9	57,8	2,28
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	6,5
	Итого:	677	19,28	19,90	83,30	544,40	85,53
ОБЕД							
1	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,5	12,5	82,6	7,5
2	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	14	10,5	211	16,54
3	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	37	195,9	10,32
4	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	5,23
5	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	1,79
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	1,63
7	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	103,74	13,23
8	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	10
	Итого:	840	27,82	27,4	117,77	778,64	66,24

