Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 3
Мыгаль М. М.

МЕНЮ

24 февраля 2021 г

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 руб.						
1	Тефтели	80	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2
3	Пюре картофельное/ Картофель отварной	150	3	3,75	23,1	145,5
4	Салат из белокочанной капусты	20	0,28	1,02	1,78	17,6
5	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
6	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
7	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	Итого	**475/480**	**12,6**	**12,65**	**64,68**	**405,78**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Пюре картофельное/ Картофель отварной	150,0	3	3,75	23,1	145,5
3	Соус томатный	15,0	0,39	0,72	1,26	13,20
4	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**535,0**	**14,4**	**14,5**	**69,9**	**449,0**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Суп-лапша домашняя/ Суп картофельный с гречневой крупой	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Булочка школьная	50,0	4,0	4,7	27,5	168,5
3	Сыр (порциями)	10,0	2,66	2,66	2,73	36,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Итого	**550,0**	**16,1**	**15,5**	**74,1**	**540,2**

Утверждаю:
Директор МБОУ ОСОШ № 3
Мыгаль М. М.

МЕНЮ

25 февраля 2021 г

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 руб.						
1	Пудинг из творога запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
4	Масло порциями	15	0,12	11,73	0,09	109,95
5	Фрукты в ассортименте (яблоко/ мандарин/ банан)	100	0,3	0	8,6	40
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	Итого	**480**	**25,56**	**32,12**	**159,76**	**733,05**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Плов из мяса птицы	150,0	12,54	12,10	20,4	231,0
2	Винегрет	50,0	0,9	2,9	4,6	58
3	Хлеб йодированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
4	Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого	**440**	**15,84**	**15,72**	**55,24**	**428,2**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ ячневой/ перловой/ пшеном/ рисом	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**640,0**	**15,7**	**17,7**	**61,6**	**391,2**

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 3
Мыгаль М. М.

МЕНЮ

26 февраля 2021 г

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 руб.						
1	Гуляш из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6
2	Каша ячневая/ Гречка отварная/ Рис отварной/ Каша пшеничная/ Каша перловая	150	3,75	6,15	38,55	228
3	Огурец соленый/ Помидор соленый/ Салат из капусты квашенной	20	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
5	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
6	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	Итого	**480**	**18,63**	**14,57**	**79,29**	**529,1**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Котлета (куриная)	75	13,9	10,12	0,38	65,5
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163
3	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
4	Огурец соленый/ Помидор соленый/ Салат из квашеной капусты/ Салат из белокочанной капусты	30	0,24	0,06	0,48	3,6
5	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Итого	**475**	**21,65**	**15,36**	**53,9**	**371,3**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Бутерброд с повидлом	15,0/5,0/20,0	1,20	3,10	21,00	118,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого	**535,0**	**13,1**	**11,2**	**65,9**	**455,7**