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

МЕНЮ

29 марта 2021 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный)						
1	Котлета рыбная/ Рыба, тушеная в томате с овощами	80	14,8	5,4	15,5	165
2	Пюре картофельное/ Картофель отварной	150	3	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/ Огурец соленый/ Помидор соленый	20	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
5	Пастила/ Мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	Итого	**460/465**	**23,62**	**14,05**	**84,29**	**557,9**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	10,60	5,10	5,60	112,00
2	Картофель отварной/ Пюре картофельное	150,0	3	3,75	23,1	145,50
3	Салат из квашеной капусты/ Огурец соленый/ Помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,40
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**510**	**16,36**	**9,61**	**60,26**	**401,1**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/30,0	6,04	10,16	9,39	158,14
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	**535,0**	**11,6**	**15,4**	**60,7**	**504,5**

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

МЕНЮ

30 марта 2021 г

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный)						
1	Сырники с морковью/ Запеканка творожная с морковью	150	15,15	10,95	40,65	318
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
4	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
5	Фрукты в ассортименте (яблоко/ мандарин/ банан)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	**465**	**17,73**	**12,59**	**153,97**	**499,5**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Колбаса вареная	60	7,88	13,35	0,9	153,75
2	Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
3	Салат из свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53
4	Хлеб йодированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
5	Печенье/ Пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**590/600**	**21,966**	**27,979**	**120,621**	**729,45**
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	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	1,76	14,4	10,88	184
3	Хлеб йодированный	40,0	2,4	0,72	16,24	83,2
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**530,0**	**14,0**	**24,4**	**56,4**	**429,7**

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ № 3
Мыгаль М. М.

МЕНЮ

31 марта 2021 г

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный)						
1	Печень тушеная в соусе	50	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/ Рис отварной/ Каша пшеничная/ Каша перловая/ Каша ячневая	150	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/ Огурец соленый/ Помидор соленый	30	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
5	Хлеб йодированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Итого	**500**	**24,14**	**20,6**	**102,72**	**694,9**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/ Рис отварной/ Каша пшеничная/ Каша перловая/ Каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/ Огурец соленый/ Помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,60
4	Булочка школьная	30,0	2,40	2,80	16,50	101,10
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,50	3,60	28,70	152,00
	Итого	**500,0**	**24,1**	**20,6**	**102,7**	**694,9**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,1	106,0
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого	**540,0**	**7,9**	**10,2**	**101,3**	**526,7**

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

МЕНЮ

01 апреля 2021 г

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс (бесплатный)						
1	Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,6
2	Макароны отварные	150	3,83	3,35	17,1	122,25
3	Помидор соленый/ Огурец соленый/ Салат из квашеной капусты	20	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
5	Пастила/ Мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180	0,18	0	32,22	127,8
	Итого	**460/465**	**16,46**	**16,87**	**76,24**	**532,05**
Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,80	9,82	105,08
2	Макароны отварные	150,0	5,90	5,15	26,31	188,10
3	Помидор соленый/ Огурец соленый/ Салат из квашеной капусты	30	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,90	0,15	10,35	58,50
5	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого	**500**	**15,92**	**12,16**	**82,76**	**497,28**
Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,70	196,50
2	Пирожок с повидлом/ Оладьи с повидлом	75/135/15	10,95	10,50	68,70	420,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого:	**565/640**	**20,4**	**18,6**	**112,6**	**755,7**

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

МЕНЮ

02 апреля 2021 г

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Завтрак 1-4 классы (бесплатный)					
1	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	200	6,8	9,2	48,2	300,6
2	Масло порциями	10	0,08	7,82	0,06	73,3
3	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60
4	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
5	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
6	Фрукты в ассортименте (яблоко/ мандарин/ банан)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	**525**	**11,88**	**22,18**	**68,98**	**525,9**
	Завтрак 5-11 классы (льготный, коммерческий) 60 руб.					
1	Птица тушеная	100	13,8	13,5	4,3	80
2	Картофель отварной/ Пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Огурец соленый/ Салат из квашеной капусты	30	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Итого	**520**	**18,94**	**17,46**	**52,23**	**343,6**
	Обед 5-11 классы (льготный, коммерческий) 30 руб.					
1	Суп картофельный с пшеном/ крупой пшеничной/ ячневой/ перловой/ рисом	250,0	9,60	9,30	14,30	104,5
2	Печенье/ Пряник	40/50	3,3	4,25	36,2	105,39
3	Масло сливочное	10,0	0,08	7,82	0,06	73,30
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	**540/550**	**15,6**	**22,1**	**81,8**	**424,4**