

приятного аппетита!



№ 3 имени А.С. Пушкина  
Паламарчук Е.В.  
15 апреля 2024



# меню школьника

## Наименование блюд Завтрак

|                                 | для 1-4 классов |               |               | для 5-11 классов |               |               |
|---------------------------------|-----------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|
|                                 | выход, г        | цена, руб.    | ккал          | выход, г         | цена, руб.    | ккал          |
| Сыр полутвердый                 | 15              | 15,3          | 54,6          | 15               | 15,3          | 54,6          |
| Яйцо вареное                    | 40              | 9,9           | 62,8          | 40               | 9,9           | 62,8          |
| Каша пшеничная молочная 200/5/5 | 210             | 30,49         | 242,54        | 210              | 30,49         | 242,54        |
| Чай и лимоном 200/11            | 200             | 4,28          | 47,79         | 200              | 4,28          | 47,79         |
| Батон                           | 40              | 6,44          | 109           | 40               | 6,44          | 109           |
| Киви                            | 140             | 58,50         | 65,8          | 140              | 58,50         | 65,8          |
| <b>итого завтрак</b>            | <b>645</b>      | <b>124,91</b> | <b>582,53</b> | <b>645</b>       | <b>124,91</b> | <b>582,53</b> |

## Обед

|  | выход, г   | цена, руб.    | ккал          | выход, г   | цена, руб.    | ккал         |
|--|------------|---------------|---------------|------------|---------------|--------------|
| Помидор консервированный                                     | 100        | 27,09         | 16            | 100        | 27,09         | 16           |
| Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10 | 215        | 29,39         | 147,93        | 265        | 32,69         | 172,81       |
| Гуляш из говядины  | 90         | 68,60         | 169,24        | 100        | 74,81         | 193,82       |
| Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150        | 12,36         | 195,84        | 180        | 14,82         | 230,17       |
| Компот из сухофруктов  | 200        | 4,91          | 86,9          | 200        | 4,91          | 86,9         |
| Хлеб пшеничный   | 50         | 6,00          | 117,5         | 60         | 7,2           | 141          |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 20         | 2,25          | 39,6          | 30         | 3,21          | 59,4         |
| <b>итого обед</b>  | <b>815</b> | <b>150,60</b> | <b>773,01</b> | <b>965</b> | <b>164,73</b> | <b>900,1</b> |

## Полдник

|                           | выход, г   | цена, руб.   | ккал          | выход, г | цена, руб.  | ккал     |
|---------------------------|------------|--------------|---------------|----------|-------------|----------|
| Блины с молоком сгущенным | 130        | 41,20        | 281,94        |          |             |          |
| Ряженка                   | 250        | 57,34        | 127,5         |          |             |          |
|                           |            |              |               |          |             |          |
|                           |            |              |               |          |             |          |
| <b>итого полдник</b>      | <b>380</b> | <b>98,54</b> | <b>409,44</b> | <b>0</b> | <b>0,00</b> | <b>0</b> |

## Итого за день ккал

**1765**

**1483**

Калькулятор \_\_\_\_\_ Е.В. Потапович

Зав. Производством \_\_\_\_\_

