

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 3



Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

20 февраля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
223	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	40,70	26,23	13,72	28,7	368,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	24,22	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>76,72</b>	<b>36,14</b>	<b>19,05</b>	<b>78,06</b>	<b>653,29</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,30	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	33,20	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Гречка отварная	150	15,52	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	6,50	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>76,72</b>	<b>24,14</b>	<b>18,42</b>	<b>120,89</b>	<b>741,82</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>		<b>60,28</b>	<b>37,47</b>	<b>198,95</b>	<b>1395,11</b>