

Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 3»  
*Л.А.П. Утямишева*



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19.10.2023г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Плов овощной	100	252
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	20	31,2

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	90	195
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	40	94
Рис припущенный	150	113
Фрукт(яблоко)	1/130	58

**Обед**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из брокочанной капусты	60	54
суп картоф. с макар. изд.	200	108
Биточки рыбные	80	168
Картофельное пюре с соусом	150/30	123
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Плюшка новомосковская	50	136
Хлеб пшеничный	30	70,5
Хлеб ржаной	40	79,6

**Завтрак-обед (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
котлета московская	90	195
рис припущен.	150	113
коф. Напит. На молоке	200	93
хлеб пшеничный	40	89
суп картоф. с макар. изд.	200	108
чай с сахаром	200	25
хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

*Д.О. Шеребаев*  
Д.О. Шеребаев