

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Ф. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 04.06.25.

Сезон: *весенний период*

Неделя: *первая*

День: *5 день примерного меню*

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	200	283
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	50	117,5
Фрукт (яблоко)	1/120	58

Завтрак 69.21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	30	79,5
Фрукт (яблоко)	1/120	58

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	60	118
Суп из овощей	200	83,2
Гуляш из говядины	100	212
Рис отварной	150	152
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	141
Хлеб ржаной	40	79,6

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Масло сливочное порционно	5	33
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	28	96
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Суп из овощей со сметаной	200/10	35
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	20	79,5

Ответственный по питанию:

Д.О. Тербаев