

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ №3

2024 г.

МЕНЮ

группа Завтраки платные полные 5-11 кл

Наименование блюд

Выход

К/кал

Белки

Жиры Углеводы

Цена блюда

29.04.2024г.						
Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	22,02
Каша гречневая	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	5,54
Компот из смеси сухофруктов	200.00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб ржаной	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	3,54
Мандарин	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	25,20
ИТОГО:		567,90	17,90	19,00	108,70	59,82

2 день						
Яйцо вареное	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	9,00
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	75.00/150.00	281,00	20,00	11,00	24,30	43,98
Компот из яблок с лимоном	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	8,96
Хлеб пшеничный	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
Печенье	40.00	156,80	26,40	3,36	28,96	3,92
ИТОГО		687,50	56,40	19,56	96,06	70,24

3 день						
Биточки рубл.из птицы. паров.	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	27,31
Картофельное пюре	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	11,50
Компот из ягод суш. (изюм)	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	4,39
Хлеб пшеничный	70.00	163,33	5,36	0,46	36,60	5,11
Мандарин	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	25,20
ИТОГО:		581,53	25,36	19,46	108,90	73,51

02.05.224г.						
Рыба туш.в том.с овощами(пикша)	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	24,45
Макаронные изд.отварные с маслом	180.00	236,00	6,30	5,88	39,35	7,09
Компот из кураги	200.00	66,90	1,20	0,00	31,60	6,32
Хлеб пшеничный	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		545,90	22,70	11,38	107,95	42,24

03.05.2024г.						
Гуляш сб.рец.1996г.	75.00/50.00	165,00	17,38	8,12	5,00	34,54
Рис отварной	180.00	274,00	4,50	7,40	46,30	10,91
Компот из смеси сухофруктов	200.00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб ржаной	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	3,54
итого:		622,40	25,28	15,92	112,70	52,51

06.05.2024г.						
Сыр порционный	20.00	80,00	5,10	5,10	6,50	10,29
Биточки рубл.из птицы. паров.	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	27,31

Каша гречневая	180,00	155,70	5,40	8,10	26,80	5,54
Компот из свежих плодов(груши)	200,00	39,60	0,20	0,00	35,60	10,38
Хлеб пшеничный	70,00	163,33	5,36	0,46	36,60	5,11
ИТОГО:		565,03	30,76	24,56	113,60	58,63

07.05.2024г.						
Плов из птицы	75.00/150.00	314,60	13,70	15,80	28,90	36,70
Компот из яблок с лимоном	200,00	46,70	0,30	0,20	11,10	8,96
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
Груша	270,00	73,76	1,08	0,00	27,74	54,00
ИТОГО		575,06	19,68	16,40	99,14	104,04

08.05.2024г.						
Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	22,13
Картофельное пюре	180,00	167,00	3,80	8,10	26,30	11,50
Компот из ягод суш. (изюм)	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	4,39
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		562,60	16,80	19,00	95,10	42,40

9 день						
Яйцо вареное	40,00	63,00	5,10	4,60	0,30	9,00
Печень по-строгановски	65.00/35.00	189,20	13,60	13,60	3,90	35,23
Рис отварной	180,00	274,00	4,50	7,40	46,30	10,91
Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		677,20	26,10	25,80	97,60	60,85

10 день						
Рыба туш.в том.с овощами(пикша)	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	24,45
Макаронные изд.отварные с маслом	180,00	236,00	6,30	7,40	42,30	7,09
Компот из кураги	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	6,32
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
Мандарин	140,00	49,00	1,10	0,00	10,50	25,20
ИТОГО:		594,90	23,80	12,90	121,40	67,44

Всего с наценкой 20 % 432.00 руб. (6 дней)

Зав.производством
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.