

Утверждаю:

Директор

Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 12-16 апреля 2021 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Суп гороховый с сухариками	210,57	250/15	7-25
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макаронны отварные с соусом	100,95	100/30	4-96
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Чай с лимоном	41,60	200	1-28
ИТОГО:			37-65
Вторник, обед			
Закуска из свежих помидоров	16,37	30	8-25
Суп картофельный с крупой	68,6	250/10/10	10-87
Тефтели мясные	85,2	60	15-16
Рис отварной с соусом	105,06	100/30	5-67
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из клюквы	102,4	200	11-59
ИТОГО:			53-64
Среда, обед			
Борщ	73	250/10/10	13-14
Гуляш из куриной грудки	82,0	50/30	23-80
Гречка рассыпчатая	115,93	100	4-26
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из вишни	24,0	200	7-66
Йогурт стакан	54,0	95	18-00
ИТОГО:			68-96
Четверг, обед			
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	12-18
Плов из куриной грудки	204,65	100/30	23-55
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Чай с лимоном	41,60	200	2-55
Яблоко	54,0	200	23-40
ИТОГО:			63-78
Пятница, обед			
Закуска из свежих оурцов	26,64	30	7-45
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	19-09
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макаронны отварные с соусом	100,95	100/30	4-96
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из клубники и черной смородины	24,0	200	6-74
ИТОГО:			61-13