

Утверждаю:
 Директор  Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3» 1-4 класс

Меню на 11-14 мая 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Вторник, обед			
Щи из свежей капусты	84,48	250/10/10	18-43
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макароны отварные с соусом	122,25	100/30	4-96
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Чай с лимоном	41,60	200	2-55
ИТОГО:			48-83
Среда, обед			
Закуска из свежих огурцов	26,64	30	7-45
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	12-18
Голень куриная	199,20	130	42-00
Рис отварной с соусом	105,06	100/30	5-67
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	24,0	200	4-46
ИТОГО:			73-86
Четверг, обед			
Закуска из свежих помидоров	18,65	30	8-25
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	19-09
Котлета мясная	115,34	50	14-86
Гречка рассыпчатая с соусом	115,93	100/30	5-77
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	28,2	200	6-19
ИТОГО:			56-26
Пятница, обед			
Борщ со сметаной	83,0	250/10/10	13-14
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Гороховое пюре с соусом	54,87	100/30	3-55
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из вишни	22,95	200	7-66
Яблоко	54,0	250	23-40
ИТОГО:			70-64