


Утверждаю:
 Бардыш Т.И.
 Директор



МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 24-27 мая 2021 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, 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
Вторник, обед			
Закуска из свежих огурцов	26,64	30	7-45
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	12-18
Плов из курицы	210,11	100/30	23-55
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	27,93	200	6-19
ИТОГО:			51-47
Среда, обед			
Закуска из свежих помидоров	18,65	30	8-25
Борщ со сметаной	83,0	250/10/10	13-14
Гуляш из куриного филе	199,20	50/30	23-80
Гречка рассыпчатая	115,93	100	4-26
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Напиток из клюквы	22,95	200	11-59
ИТОГО:			63-14
Четверг, обед			
Суп картофельный с горохом	68,6	250/10	10-65
Тефтели мясные с соусом	85,20	60/30	16-67
Рис отварной	105,06	100	4-16
Хлеб ржаной, пшеничный	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-46
Яблоко	54,0	180	23-62
ИТОГО:			61-66
Пятница, обед			