

Утверждаю:

Директор:  Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 6-10 сентября 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Щи из свежей капусты	84,48	250/10/10	20-74
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макароны отварные с соусом	122,25	100/30	5-04
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Чай с сахаром	40,0	200	1-31
ИТОГО:			49-98
Вторник, обед			
Закуска из свежих огурцов	26,64	30	2-50
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	12-08
Голень куриная с соусом	199,20	100/30	38-45
Рис отварной	105,06	100	4-21
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Кисель фруктовый	111,60	200	2-80
ИТОГО:			63-68
Среда, обед			
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	20-87
Котлета мясная	115,34	50	14-82
Гречка рассыпчатая с соусом	115,93	100/30	5-89
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из вишни	24,0	200	7-72
Абрикосы	44,0	150	34-00
ИТОГО:			85-40
Четверг, обед			
Закуска из свежих помидоров	29,64	30	5-00
Суп с мясными фрикадельками	84,8	250/10	14-72
Минтай с овощами	74,18	70/30	19-18
Гороховое пюре с соусом	54,87	100/30	3-70
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	29,15	200	7-25
ИТОГО:			51-95
Пятница, обед			
Борщ со сметаной	83	250/10/10	14-25
Печень по-строгановски	124,32	50/30	20-22
Макароны отварные	100,95	100	3-50
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из клюквы	23,87	200	11-65
ИТОГО:			51-72