

Утверждаю:

Директор

Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3» 1-4 класс

Меню на 11-15 октября 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Щи из свежей капусты	84,48	250/10/10	19-14
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макаронны отварные с соусом	122,25	100/30	5-31
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:			48-58
Вторник, обед			
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	19-41
Котлета мясная	115,34	50	14-82
Гречка рассыпчатая с соусом	115,93	100/30	6-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из красной смородины	84,64	200	6-00
ИТОГО:			48-94
Среда, обед			
Суп-пюре гороховый	118,64	250	7-57
Рагу овощное с курицей	108,50	100/30	23-59
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
Яблоко	47,0	180	30-00
ИТОГО:			67-68
Четверг, обед			
Суп картофельный с крупой	68,60	250/10/10	10-19
Тефтели мясные с соусом	85,19	60/30	16-79
Рис отварной	105,06	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из клубники и черной смородины	153,56	200	6-68
Йогурт		95	18-00
ИТОГО:			57-88
Пятница, обед			
Закуска из свежей капусты с морковью	24,16	50	5-84
Борщ	55,0	250/10/10	12-37
Гуляш из куриного филе	82,0	50/30	23-53
Гречка рассыпчатая	115,93	100	4-92
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из клюквы	102,4	200	13-53
ИТОГО:			62-29

Утверждаю:

Директор

Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 5-11 класс

Меню на 11-15 октября 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, завтрак			
Каша рисовая молочная	165,73	150	12-13
Бутерброд с сыром	157,0	30/15	4-83
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:			18-20
Вторник, завтрак			
Котлета мясная	115,34	50	14-82
Гречка рассыпчатая с соусом	115,93	100/30	6-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:			23-72
Среда, завтрак			
Суп-пюре гороховый	118,64	250	7-57
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
Печенье Курабье	136,0	50	6-40
ИТОГО:			17-31
Четверг, завтрак			
Тефтели мясные с соусом	85,19	60/30	16-79
Рис отварной	105,06	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:			24-96
Пятница, завтра			
Пицца	360,0	100	16-57
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:			17-81