

Утверждаю:

Директор

Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 29 ноября – 3 декабря 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Щи из свежей капусты	106,0	250/10/10	19-14
Сосиска отварная	87,9	50	20-79
Макаронны отварные с соусом	244,5	100/30	5-31
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	617,12		48-58
Вторник, обед			
Суп-пюре гороховый	55,0	250	7-57
Рагу овощное с курицей	217,0	100/30	23-59
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из красной смородины	184,64	200	6-00
Киви	54,0	150	40-47
ИТОГО:	649,36		79-73
Среда, обед			
Суп картофельный с крупой	68,6	250/10/10	10-19
Тефтели мясные с соусом	142,0	60/30	16-79
Рис отварной	210,11	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
Йогурт стакан	106,0	95	18-00
Яблоко	54,0	180	30-00
ИТОГО:	817,03		84-57
Четверг, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	13-20
Борщ со сметаной	73,0	250/10/10	12-37
Гуляш из куриного филе	164,0	50/30	23-53
Гречка рассыпчатая	231,86	100	4-92
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	155,2	200	7-13
Йогурт питьевой	210,0	290	53-00
Банан	51,7	180	24-50
ИТОГО:	1077,76		140-75
Пятница, обед			
Закуска из моркови с изюмом	83,96	50	5-82
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10/10	11-50
Голень куриная с соусом	199,2	100/30	40-14
Рис отварной	210,11	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из крыжовника и черной смородины	132,8	200	6-68
Сок 0,2	240,0	2 шт	36-00
ИТОГО:	1113,79		49-78