

Утверждаю:

Директор

Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

22 ноября 2021 г.

Меню на 22-26 ноября 2021 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
<b>Понедельник, обед</b>			
Щи из свежей капусты	84,48	250/10/10	19-14
Сосиска отварная	44,95	50	20-79
Макароны 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
<b>ИТОГО:</b>			<b>48-58</b>
<b>Вторник, обед</b>			
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	11-50
Голень куриная с соусом	199,20	100/30	40-14
Рис отварной	105,06	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Кисель фруктовый	111,60	200	2-76
<b>ИТОГО:</b>			<b>60-62</b>
<b>Среда, обед</b>			
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
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
<b>ИТОГО:</b>			<b>47-36</b>
<b>Четверг, обед</b>			
Борщ со сметаной	83,00	250/10/10	12-37
Гуляш из куриного филе	82,0	50/30	23-53
Гороховое пюре	54,87	100	2-74
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из крыжовника и черной смородины	24,0	200	6-68
Груша	54,0	180	40-25
<b>ИТОГО:</b>			<b>87-67</b>
<b>Пятница, обед</b>			
Закуска из капусты с морковью	24,16	50	5-84
Суп с макаронными изделиями	87,20	250/10/10	11-50
Плов из куриного филе	153,4	100/30	23-21
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	29,15	200	7-13
<b>ИТОГО:</b>			<b>49-78</b>