

Утверждаю:

Директор



Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3» 5-11 класс

Меню на 29 ноября- 3 декабря 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, завтрак			
Каша из пшена и риса молочная	183,40	150	12-56
Бутерброд с сыром	157,0	30/15	4-83
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	380,4		18-63
Вторник, завтрак			
Суп-пюре гороховый	55,0	250	7-57
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Печенье Снежок	136,0	50	5-80
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	369,72		16-71
Среда, завтрак			
Тефтели мясные с соусом	142,0	60/30	16-79
Рис отварной	210,00	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	461,47		23-20
Четверг, завтрак			
Гуляш из куриного филе	164,0	50/30	23-53
Гречка рассыпчатая	231,86	100	4-92
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	505,22		30-74
Пятница, завтрак			
Пирожок с картофелем	360,0	100	8-31
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	400,0		9-55