


Утверждаю: директор  Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 13 - 17 декабря 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Ци из свежей капусты	106,0	250/10/10	19-14
Сосиска отварная	87,9	50	20-79
Макароны 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
Творожок 100г	197,0	1 шт	73-00
Сок 0,2	120,0	1 шт	18-00
ИТОГО:	934,12		139-58
Вторник, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	13-20
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	19-41
Котлета мясная	230,67	50	14-82
Гречкам рассыпчатая с соусом	231,86	100/30	6-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из красной смородины	184,64	200	6-00
Банан	54,0	180	24-50
ИТОГО:	964,97		86-64
Среда, 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
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
Яблоко	54,0	180	30-00
Йогурт питьевой 290г	210,0	1 шт	53-00
ИТОГО:	772,32		120-68
Четверг, обед			
Закуска из свежих помидоров	59,28	30	13-20
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
Напиток из клубники	125,11	200	6-68
Йогурт стакан 95г	106,0	1 шт	18-00
Сок 0,2	120,0	1 шт	18-00
ИТОГО:	969,82		93-88
Пятница, обед			
Закуска из моркови с изюмом	48,32	50	5-82
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 клюквы	141,2	200	13-53
Груша	54,0	180	40-59
Йогурт стакан 95г	212,0	2 шт	36-00
ИТОГО:	1063,10		138-86