

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 20-24 декабря 2021 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
<b>Понедельник, обед</b>			
Щи 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>934,12</b>		<b>139-58</b>
<b>Вторник, обед</b>			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	13-20
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10/10	11-50
Голень куриная с соусом	199,20	100/30	40-14
Рис отварной	210,11	100	4-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Кисель фруктовый	111,60	200	2-76
Яблоко	54,0	180	30-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>875,91</b>		<b>103-82</b>
<b>Среда, обед</b>			
Рассольник ленинградский	71,80	250/10/10	19-41
Котлета мясная	230,67	50	14-82
Гречка рассыпчатая с соусом	231,86	100/30	6-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
Йогурт питьевой 290г	210,0	1 шт	53-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>980,65</b>		<b>100-36</b>
<b>Четверг, обед</b>			
Закуска из свежих помидоров	59,28	30	13-20
Борщ со сметаной	73,0	250/10/10	12-37
Гуляш из куриного филе	164,0	50/30	23-53
Гороховое пюре	109,2	100	2-74
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из вишни	125,11	200	6-68
Груша	54,0	180	40-25
<b>ИТОГО:</b>	<b>723,31</b>		<b>100-87</b>
<b>Пятница, обед</b>			
Закуска из свежей капусты	48,32	50	5-84
Суп-пюре из овощей	132,0	250	5-88
Рыба жареная (минтай)	143,41	80	16-10
Пюре картофельное с соусом	109,73	100/30	9-70
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	155,20	200	7-13
Мандарины	54,0	220	55-80
<b>ИТОГО:</b>	<b>781,38</b>		<b>102-55</b>