

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 6-10 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
Макаронные 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>814,12</b>		<b>121-58</b>
<b>Вторник, обед</b>			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	13-20
Суп с мясными фрикадельками	84,8	250/10	13-27
Котлета мясная	230,67	50	14-82
Гороховое пюре с соусом	109,2	100/30	4-43
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из шиповника	155,2	200	7-13
Банан	54,0	180	20-75
Сок 0,2	120,0	1 шт	18-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>945,87</b>		<b>93-70</b>
<b>Среда, обед</b>			
Борщ со сметаной ✓	73,0	250/10/10	12-37
Запеканка вермишелевая с мясом	194,9	100/20	25-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-42
Йогурт стакан 95г	212,0	2 шт	36-00
Сок 0,2	120,0	1 шт	18-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>836,22</b>		<b>98-50</b>
<b>Четверг, обед</b>			
Закуска из свежих помидоров	59,28	30	13-20
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10/10	11-50
Плов из куриного филе	295,0	100/30	23-21
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Напиток из крыжовника	132,8	200	6-68
Яблоко	54,0	180	30-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>788,8</b>		<b>86-69</b>
<b>Пятница, обед</b>			
Закуска из свежей капусты	48,32	50	5-84
Борщ с капустой и картофелем	83,0	250/10/10	12-37
Печень по-строгановски	171,0	50/30	19-87
Макаронные отварные	244,5	100	3-62
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-10
Сок фруктовый	120,0	200	12-76
Йогурт питьевой 290г	210,0	1 шт	53-00
<b>ИТОГО:</b>	<b>1015,54</b>		<b>109-56</b>