

Утверждаю:

Директор  Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 5-11 класс

Меню на 6-10 декабря 2021 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, завтрак			
Каша пшеничная молочная	220,98	150	12-29
Батон с изюмом	155	50	2-88
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	415,98		16-41
Вторник, завтрак			
Котлета мясная	230,67	50	14-82
Гороховое пюре с соусом	109,2	100/30	4-43
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	449,23		21-54
Среда, завтрак			
Борщ со сметаной	73,0	250/10/10	12-37
Хлеб пшеничный, дарницкий	139,72	60	2-10
Пряник подмосковный	136,0	50	4-95
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	388,72		20-66
Четверг, завтрак			
Плов из куриного филе	295,0	100/30	23-21
Хлеб пшеничный, дарницкий	69,36	30	1-05
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	404,36		25-50
Пятница, завтрак			
Пирожок с капустой	360,0	100	7-89
Чай с сахаром	40,0	200	1-24
ИТОГО:	400,0		9-13