

Утверждаю: директор  Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 10-14 января 2022 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
<b>Понедельник, обед</b>			
Щи из свежей капусты	206,0	250/10/10	21-68
Плов из куриного филе	295,0	100/30	25-05
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Чай с сахаром	40,0	200	1-44
<b>ИТОГО:</b>	<b>679,72</b>		<b>50-80</b>
<b>Вторник, обед</b>			
Рассольник ленинградский	171,80	250/10/10	21-22
Котлета мясная	230,67	50	16-06
Гречка рассыпчатая с соусом	231,86	100/30	7-29
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Кисель фруктовый	111,60	200	2-97
<b>ИТОГО:</b>	<b>884,65</b>		<b>50-14</b>
<b>Среда, обед</b>			
Борщ со сметаной	173,0	250/10/10	13-59
Гуляш из куриного филе	164,0	50/30	25-34
Гороховое пюре	109,2	100	3-12
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-58
<b>ИТОГО:</b>	<b>682,52</b>		<b>49-23</b>
<b>Четверг, обед</b>			
Суп картофельный с горохом	118,60	250/10	17-26
Рагу овощное с курицей	217,0	175	35-66
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Напиток из клеквы	141,20	200	13-77
<b>ИТОГО:</b>	<b>615,52</b>		<b>69-29</b>
<b>Пятница, обед</b>			
Закуска из свежей капусты	48,32	50	6-14
Суп картофельный с крупой	168,6	250/10/10	11-20
Тефтели мясные с соусом	142,0	60/30	18-10
Рис отварной	210,11	100	4-48
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Какао с молоком	125,11	200	6-43
<b>ИТОГО:</b>	<b>832,86</b>		<b>48-95</b>