Утверждаю: директор_____Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 28-31 марта 2022 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10	12-62
Голень куриная с соусом	199,20	100/30	41-03
Рис отварной	210,11	100	4-48
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Чай с сахаром	40,0	200	1-44
Сок 0,2	120,0	200	19-00
Йогурт стакан	106,0	95	24-00
ИТОГО:	**923,03**		**105-17**
Вторник, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	9-00
Борщ со сметаной	173,0	250/10/10	13-59
Гуляш из куриного филе	164,0	50/30	25-34
Гречка рассыпчатая с соусом	231,86	100/30	7-29
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Чай с сахаром	40,0	200	1-44
Яблоко	47,0	200	26-25
Сырок глазированный	183,15	45	18-00
ИТОГО:	**1031,01**		**101-83**
Среда, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	9-00
Щи из свежей капусты	206,0	250/10/10	21-68
Плов из куриного филе	295,0	100/30	25-08
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Компот из свежих яблок	97,60	200	4-58
Йогурт питьевой	210.0	290	56-00
Апельсин	54,0	220	42-75
ИТОГО:	**1054,60**		**161-69**
Четверг, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	9-00
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
Чай с сахаром	40,0	200	1-44
Яблоко	47,0	220	30-75
ИТОГО:	**913,33**		**88-36**
Пятница, обед			