

Утверждаю: директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 9-11 марта 2022 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Среда , обед			
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10/10	12-62
Голень куриная с соусом	199,20	150/30	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
Печенье в упаковке	136,0	120	38-00
ИТОГО:	953,03		119-17
Четверг , обед			
Закуска из свежей капусты	48,32	50	6-14
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
Напиток из свежемороженных ягод	125,11	200	9-77
Апельсин	54,0	250	43-50
ИТОГО:	867,15		108-77
Пятница , обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	9-00
Суп-пюре гороховый	95,0	250	4-82
Запеканка вермишелевая с мясом	194,9	150	27-94
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	2-60
Напиток из свежемороженных ягод	141,20	200	13-77
Йогурт стакан	106,0	95	24-00
Сок 0,2	120,0	200	19-00
Банан	54,0	180	29-07
ИТОГО:	903,10		130-20