

Утверждаю: директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 11-15 апреля 2022 года



| Наименование блюда | Калории | Выход | Цена |
|-----------------------------|---------------|-----------|--------------|
| Понедельник, обед | | | |
| Суп с макаронными изделиями | 109,0 | 250/10/10 | 14-05 |
| Голень куриная с соусом | 199,20 | 100/30 | 43-93 |
| Рис отварной | 210,11 | 100 | 7-43 |
| Хлеб пшеничный, дарницкий | 138,72 | 60 | 3-12 |
| Чай с сахаром | 40,0 | 200 | 2-22 |
| ИТОГО: | 697,03 | | 70-75 |
| Вторник, обед | | | |
| Закуска из свежих огурцов | 53,28 | 30 | 10-80 |
| Борщ со сметаной | 173,0 | 250/10/10 | 16-25 |
| Гуляш из куриного филе | 164,0 | 50/30 | 26-12 |
| Макаронны отварные | 244,5 | 100 | 4-34 |
| Хлеб пшеничный, дарницкий | 138,72 | 60 | 3-12 |
| Чай с сахаром | 40,0 | 200 | 2-22 |
| ИТОГО: | 813,50 | | 62-85 |
| Среда, обед | | | |
| Суп с мясными фрикадельками | 184,8 | 250/10 | 16-48 |
| Рыба жареная (минтай) | 143,41 | 80 | 22-38 |
| Пюре гороховое с соусом | 109,2 | 100/30 | 4-90 |
| Хлеб пшеничный, дарницкий | 138,72 | 60 | 3-12 |
| Компот из свежих яблок | 97,60 | 200 | 4-78 |
| ИТОГО: | 673,73 | | 51-66 |
| Четверг, обед | | | |
| Рассольник ленинградский | 171,80 | 250/10/10 | 21-07 |
| Котлета мясная | 230,67 | 50 | 16-47 |
| Гречка рассыпчатая с соусом | 231,86 | 100/30 | 8-18 |
| Хлеб пшеничный, дарницкий | 138,72 | 60 | 3-12 |
| Кисель фруктовый | 111,60 | 200 | 3-86 |
| ИТОГО: | 884,65 | | 52-70 |
| Пятница, обед | | | |
| Щи из свежей капусты | 206,0 | 250/10/10 | 22-14 |
| Шюв из куриного филе | 295,0 | 100/30 | 28-57 |
| Хлеб пшеничный, дарницкий | 138,72 | 60 | 3-12 |
| Какао с молоком | 125,11 | 200 | 9-01 |
| ИТОГО: | 764,83 | | 62-84 |