

Утверждаю: директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 18-22 апреля 2022 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Щи из свежей капусты	206,0	250/10/10	22-14
Плов из куриного филе	295,0	100/30	28-57
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Чай с сахаром	40,0	200	2-22
ИТОГО:	679,72		56-05
Вторник, обед			
Суп картофельный с крупой	168,6	250/10/10	12-45
Тефтели мясные с соусом	142,0	60/30	18-66
Рис отварной	210,11	100	7-43
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Напиток из с/м ягод	125,11	200	12-61
ИТОГО:	784,54		54-27
Среда, обед			
Суп картофельный с горохом	188,6	250/10	12-62
Голень куриная	199,2	100/30	42-09
Капуста тушёная	96,31	100	12-49
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Компот из свежих яблок	97,6	200	4-78
ИТОГО:	720,43		75-10
Четверг, обед			
Борщ со сметаной	154,16	250/10/10	16-25
Гуляш из куриного филе	167,9	30/80	26-12
Макароны отварные	244,5	100	4-34
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Чай с сахаром	40,0	200	2-22
ИТОГО:	745,28		52-05
Пятница, обед			
Закуска из свежей капусты	48,32	50	11-55
Жаркое по-домашнему	295,0	100/30	27-61
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Чай с сахаром	40,0	200	2-22
ИТОГО:	637,24		44-50