

Утверждаю: директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3» 1-4 класс

Меню на 16-20 мая 2022 года



Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Суп с макаронными изделиями	109,0	250/10/10	14-94
Голень куриная с соусом	199,20	100/30	43-33
Рис отварной	210,11	100	6-67
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Чай с сахаром	40,0	200	2-13
ИТОГО:	697,03		70-19
Вторник, обед			
Рассольник ленинградский	171,80	250/10/10	18-77
Котлета мясная	230,67	50	16-55
Гречка рассыпчатая с соусом	231,86	100/30	8-69
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Кисель фруктовый	111,60	200	5-44
ИТОГО:	884,65		52-57
Среда, обед			
Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	154,16	250/10/10	18-16
Гуляш из куриного филе	167,9	30/80	26-56
Макаронные отварные	244,5	100	4-10
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Компот из свежих яблок	97,6	200	5-28
ИТОГО:	802,88		57-22
Четверг, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	30	8-58
Суп с мясными фрикадельками	184,8	250/10	15-04
Рыба с овощами (минтай)	101,2	80	25-84
Картофельное пюре	109,73	100	11-42
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Напиток из шиповника	155,2	200	11-82
ИТОГО:	742,93		75-82
Пятница, обед			
Суп картофельный с крупой	168,60	250/10/10	13-60
Тефтели мясные с соусом	142,0	60/30	18-99
Рис отварной	210,11	100	6-67
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	60	3-12
Чай с сахаром	40,0	200	2-13
ИТОГО:	699,43		44-51