Утверждаю: директор _____ Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 1-4 класс

Меню на 7-11 октября 2024 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, обед			
Закуска из свежей капусты с морковью	48,32	60	5,19
Щи с мясом и сметаной	224,77	250	20,89
Плов из куриного филе	333,63	230	24,24
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	80	3,75
Чай с сахаром	40,0	200	2,00
Йогурт	80,0	95	26,00
ИТОГО:	**865,44**		**82,07**
Вторник, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	60	11,20
Суп-пюре гороховый	230,32	250	4,64
Жаркое по-домашнему	458,78	230	33,38
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	80	3,75
Напиток из шиповника	141,4	200	9,97
Банан	91,03	200	40,00
ИТОГО:	**1113,53**		**102,94**
Среда, обед			
Закуска из свежих помидоров	59,28	60	16,10
Суп с макаронными изделиями, мясом и сметаной	152,44	250	15,40
Голень куриная с соусом	221,95	90	52,13
Рис отварной	210,11	150	7,17
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	80	3,75
Сок	84,64	200	11,88
ИТОГО:	**867,14**		**106,43**
Четверг, обед			
Закуска из моркови с изюмом	47,78	60	7,50
Суп сырный с картофелем	192,24	250	19,01
Котлета мясная	173,6	90	16,84
Гречка отварная рассыпчатая с соусом	131,86	150	5,11
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	80	3,75
Компот из кураги	97,6	200	10,58
Киви	89,64	180	72,00
ИТОГО:	**871,44**		**134,79**
Пятница, обед			
Закуска из свежих огурцов	53,28	60	11,20
Уха рыбацкая	186,96	250	22,28
Тефтели мясные с соусом	142,0	90	24,67
Гороховое пюре	206,84	150	2,39
Хлеб пшеничный, дарницкий	138,72	80	3,75
Компот из свежих яблок	97,6	200	7,18
Яблоко	79,21	200	35,00
ИТОГО:	**904,61**		**106,47**