Утверждаю: директор Бардыш Т.И.

МКОУ «Варгашинская СОШ № 3 » 5-11 класс

Меню на 7-11 октября 2024 года

Наименование блюда	Калории	Выход	Цена
Понедельник, завтрак			
Закуска из свежей капусты с морковью	48,32	60	5,19
Плов из куриного филе	333,63	230	24,24
Хлеб пшеничный, дарницкий	208,08	100	4,60
Чай с сахаром	40,0	200	2,00
ИТОГО:	**630,03**		**36,03**
Вторник, завтрак			
Жаркое по-домашнему	458,78	230	33,38
Хлеб пшеничный, дарницкий	208,08	100	4,60
Чай с лимоном	40,0	200	3,70
ИТОГО:	**706,86**		**41,68**
Среда, завтрак			
Суп с макаронными изделиями, мясом и сметаной	152,44	250	15,40
Хлеб пшеничный, дарницкий	208,08	100	4,60
Чай с сахаром	40,0	200	2,00
Печенье	99,11	60	10,80
ИТОГО:	**499,63**		**32,80**
Четверг, завтрак			
Котлета мясная	173,6	90	30,01
Гречка отварная рассыпчатая с соусом	131,86	150	5,11
Хлеб пшеничный, дарницкий	104,04	50	2,30
Компот из кураги	97,6	200	10,58
ИТОГО:	**507,1**		**48,00**
Пятница, завтрак			
Тефтели мясные с соусом	142,0	90	43,10
Гороховое пюре	206,84	150	2,39
Хлеб пшеничный, дарницкий	104,04	50	2,30
Чай с лимоном	40,0	200	3,70
ИТОГО:	**492,88**		**51,49**