

«Согласовано»

Директор МБОУ ГБОУ №3

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

/О.А. Чекунов/

Меню № 1

МЕНЮ на «29» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак (5 день ОБЗ)</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	11,1	10,4	3,2	150
2	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>20,5</b>	<b>15,4</b>	<b>75,3</b>	<b>480</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежме (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54
3	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>38,7</b>	<b>186</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак (5 день ОБЗ)</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,3	11,5	3,5	167
2	Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>23,6</b>	<b>17,6</b>	<b>76,0</b>	<b>556</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежме (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54
3	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>2,9</b>	<b>3,4</b>	<b>45,9</b>	<b>226</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282770

Владелец Зимарина Ольга Владимировна

Действителен с 22.06.2023 по 21.06.2024