

УТВЕРЖДАЮ

МЕНЮ
на «26» сентября 2022г

Завтрак 1 – 4 кл.	Выход, порции, гр.	Калорийность блюда
Каша молочная рисовая вязкая	200	350,0
Бутерброд с маслом	50	136,0
Сыр	30	108,0
Чай с лимоном	200	40,0
Фрукт	100	66,6
<i>Итого за завтрак</i>	-	700,6
Обед 5 – 11 кл. и м\о		
Огурец свежий	100	10,0
Суп картофельный с рыбой	250	161,78
Гуляш	100	320,0
Гречка	180	278,23
Компот из свежих яблок	200	114,6
Хлеб	60	183,92
<i>Итого за обед</i>	-	1068,53
Обед 1 – 4 кл. и м\о		
Огурец свежий	60	6,0
Суп картофельный с рыбой	200	129,42
Гуляш	80	256,0
Гречка	150	231,86
Компот из свежих яблок	200	114,6
Хлеб	40	137,94
<i>Итого за обед</i>	-	875,82
Полдник 5 – 11 кл.		
Булочка	60	247,20
Чай	200	40
<i>Итого за полдник</i>	-	287,20

Зав. производством

А.Б. Чайка

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Гимназия № 3

Е.А. Иванова

27.09.2022г.

МЕНЮ
на «27» сентября 2022г

Завтрак 1 – 4 кл.	Выход, порции, гр.	Калорийность блюда
Салат из свежих томатов	60	57,18
Котлета из птицы	100	286,0
Картофельное пюре	150	109,73
Напиток из шиповника	200	88,2
Хлеб	40	137,94
Фрукт	100	66,6
<i>Итого за завтрак</i>	-	745,65
Обед 5 – 11 кл. и м\о		
Горошек зеленый	60	12,06
Борщ с картофелем и капустой	250	135,75
Омлет с сыром	180	429,63
Компот из сухофруктов	200	114,6
Хлеб	60	183,92
<i>Итого за обед</i>	-	875,96
Обед 1 – 4 кл. и м\о		
Горошек зеленый	40	8,04
Борщ с картофелем и капустой	200	108,6
Омлет с сыром	165	393,83
Компот из сухофруктов	200	114,6
Хлеб	40	137,94
<i>Итого за обед</i>	-	763,01
Полдник 2 – 11 кл.		
Булочка	60	247,20
Молоко	200	107,0
<i>Итого за полдник</i>	-	354,20

Зав. производством

А.Б. Чайка

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Гимназия № 3

Е.А. Иванова

28.09.2022г.

МЕНЮ
на «28» сентября 2022г

Завтрак 1 – 4 кл.	Выход, порции, гр.	Калорийность блюда
Огурец свежий	60	6,0
Поджарка	100	320,0
Макароны	150	168,45
Компот из вишни	200	114,6
Хлеб	40	137,94
Фрукт	100	66,6
<i>Итого за завтрак</i>	-	813,59
Обед 5 – 11 кл. и м\о		
Суп картофельный	250	122,0
Запеканка творожная	200	480,0
Молоко сгущённое	50	165,0
Чай с лимоном	200	41,6
Хлеб	60	183,92
<i>Итого за обед</i>	-	992,52
Обед 1 – 4 кл. и м\о		
Суп картофельный	200	97,6
Запеканка творожная	150	360,0
Молоко сгущённое	40	132,0
Чай с лимоном	200	41,6
Хлеб	40	137,94
<i>Итого за обед</i>	-	769,14
Полдник 1 – 11 кл.		
Булочка	60	247,20
Чай	200	40
<i>Итого за полдник</i>	-	287,20

Зав. производством

А.Б. Чайка

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Гимназия № 3

Е.А. Иванова

29.09.2022г.

МЕНЮ
на «29» сентября 2022г

Завтрак 1 – 4 кл.	Выход, порции, гр.	Калорийность блюда
Салат из свеклы	60	55,7
Птица жареная	100	257,6
Картофельное пюре	150	109,73
Сок	200	84,8
Хлеб	40	137,94
Фрукт	100	66,6
<i>Итого за завтрак</i>	-	712,37
Обед 5 – 11 кл. и м\о		
Салат из свежей капусты	100	85,7
Суп картофельный с горохом	250	153,90
Жаркое по - домашнему	200	463,57
Напиток из шиповника	200	88,2
Хлеб	60	183,92
<i>Итого за обед</i>	-	975,29
Обед 1 – 4 кл. и м\о		
Салат из свежей капусты	60	51,42
Суп картофельный с горохом	200	123,12
Жаркое по - домашнему	175	347,67
Напиток из шиповника	200	88,2
Хлеб	40	137,94
<i>Итого за обед</i>	-	748,35
Полдник 2 – 11 кл.		
Булочка	60	247,20
Молоко	200	107,0
<i>Итого за полдник</i>	-	354,20

Зав. производством

А.Б. Чайка

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия № 3
_____ Е.А. Иванова
30.09.2022г.

МЕНЮ
на «30» сентября 2022г

Завтрак 1 – 4 кл.	Выход, порции, гр.	Калорийность блюда
Горошек зеленый	60	12,06
Омлет с сыром	165	393,83
Чай	200	40,0
Хлеб	40	137,94
Фрукт	100	66,6
<i>Итого за завтрак</i>	-	650,43
Обед 5 – 11 кл. и м\о		
Томат свежий	100	10,0
Щи из свежей капусты	250	107,19
Оладьи из печени	100	298,18
Картофельное пюре	180	131,68
Сок	200	84,8
Хлеб	60	183,92
<i>Итого за обед</i>	-	815,77
Обед 1 – 4 кл. и м\о		
Томат свежий	60	6,0
Щи из свежей капусты	200	85,75
Оладьи из печени	80	238,54
Картофельное пюре	150	109,73
Сок	200	84,8
Хлеб	40	137,94
<i>Итого за обед</i>	-	662,76
Полдник 2 – 11 кл.		
Булочка	60	247,20
Чай	200	40
<i>Итого за полдник</i>	-	287,20

Зав. производством

А.Б. Чайка