«Согласовано»
Директор
МАОУ "Лингвистическая гимназия №3 г.Улан-Удэ"
"18" сентября 202[illegible]

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Шахова А.М.

# Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 3** | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 4,23 | 5,09 | 29,55 | 180,93 | 898 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт) | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | |
| | Банан | 217 | 1,95 | 0,65 | 27,34 | 123,04 | |
| **Итого за завтрак:** | | **630** | **12,89** | **12,11** | **83,83** | **495,88** | - |
| **Возрастная категория: 12 лет и старше** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/5 | 5,59 | 6,73 | 39,08 | 239,29 | 898 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт) | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | |
| | Банан | 223 | 2,01 | 0,67 | 28,1 | 126,44 | |