

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 11.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|---------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | закуска | 57 | Салат из квашеной капусты | 60 | 7,59 | 40,4 | 1 | 3 | 2 |
| | гарнир | 161 | Картофель в молоке | 150 | 9,50 | 113,6 | 3,3 | 3,2 | 17,9 |
| | гор.блюдо | 262/330 | Сердце в соусе | 90 | 40,65 | 134,4 | 11,4 | 7,9 | 4,2 |
| | напиток | 386 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 10,00 | 136 | 0,6 | 0,4 | 33 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,12 | 46,9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 28 | Икра кабачковая | 60 | 9,13 | 71,4 | 1,1 | 5,3 | 4,6 |
| | 1 блюдо | 152 | Суп куриный | 200 | 15,56 | 79,9 | 3,5 | 3,4 | 8,7 |
| | гарнир | 178 | Каша вязкая с морковью(рис) | 150 | 6,39 | 134,7 | 2,5 | 3,2 | 24 |
| | 2 блюдо | 276 | Рулет с яйцом | 100 | 42,15 | 206,6 | 14,7 | 13 | 8,8 |
| | напиток | 473 | Напиток витаминный | 180 | 5,00 | 74 | 0,4 | 0,1 | 24,2 |
| | хлеб бел. | Пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 93,8 | 3 | 0,3 | 19,7 |
| | хлеб черн. | Пром | Хлеб ржаной | 30 | 1,52 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| | фрукты | 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 10,00 | 44,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |