

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа

МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди

Отд./корп

День

12.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|---------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | закуска | 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 16,57 | 97,9 | 1,4 | 4,3 | 13,3 |
| | гарнир | 178 | Каша вязкая с морковью (рис) | 180 | 6,39 | 161,6 | 3,00 | 3,8 | 28,80 |
| | гор.блюдо | 281 | Котлеты рыбные (минтай) | 90 | 40,73 | 199,4 | 13,40 | 12,2 | 10,40 |
| | хлеб | 54-45гн | Чай с сахаром (вариант 2) | 180 | 3,56 | 21,1 | 0,10 | 0,0 | 5,10 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,12 | 46,9 | 1,50 | 0,2 | 9,80 |
| | фрукты | Пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 34,2 | 1,30 | 0,2 | 6,70 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 120 | Суп кудрявый | 250 | 23,82 | 123,9 | 6,90 | 8,7 | 4,60 |
| | гарнир | 303 | Каша вязкая (гречка) | 150 | 8,10 | 126,2 | 4,00 | 4,2 | 18,10 |
| | 2 блюдо | 96 | Зразы "Школьные"(говядина) | 100 | 46,51 | 269,5 | 14,80 | 17,3 | 14,80 |
| | напиток | 386 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 10,00 | 136 | 0,60 | 0,4 | 33,00 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный | 40 | 1,68 | 93,8 | 3,00 | 0,3 | 19,70 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |