

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 13.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	29	Кукуруза консервированная	60	12,56	34,8	1,2	0,2	6,1
	гарнир	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	10,35	180,9	4,7	6,1	26,5
	гор.блюдо	309/363	Биточек из курицы	90	41,33	159,3	9,20	9,20	9,80
	напиток	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	3,50	21,1	0,10	0,00	5,10
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	46,9	1,50	0,20	9,80
	хлеб	Пром	Хлеб ржаной	20	1,52	34,2	1,3	0,2	6,7
Завтрак 2									
Обед	закуска	69	Салат из отварной моркови с сыром	80	13,73	117,4	2,5	10,2	4,1
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	200	17,83	104,1	4,3	5,1	10,2
	гарнир	161	Картофель в молоке	150	11,43	113,6	3,3	3,2	17,9
	2 блюдо	234/363	Биточки рыбные (минтай)	90	40,73	133,9	11,7	3,7	13,8
	напиток	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	4,30	46,2	0,3	0,2	11,1
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40	2,24	93,8	3	0,3	19,7
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржаной	30	1,88	51,2	2	0,4	10
	фрукты	338	Фрукты свежие	100	8,00	45,5	0,4	0,3	10,3