

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

\_\_\_\_\_ Н.А. Муратов

Школа

МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди

Отд./корп

День

18.01.2023

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска    | 36     | Огурцы соленые                 | 60       | 8,22  | 6            | 0,5   | 0,1   | 0,9      |
|            | гарнир     | 54-11г | Картофельное пюре              | 180      | 18,20 | 167,4        | 3,8   | 6,40  | 23,80    |
|            | гор. блюдо | 254    | Рыба тушеная с овощами         | 90       | 36,27 | 99,1         | 10,60 | 4,50  | 3,90     |
|            | напиток    | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром        | 180      | 3,56  | 24,9         | 0,30  | 0,00  | 6,00     |
|            | хлеб       | Пром   | Хлеб пшеничный                 | 20       | 1,12  | 47           | 1,50  | 0,20  | 9,80     |
|            | хлеб       | Пром   | Хлеб ржаной                    | 20       | 1,52  | 34           | 1,30  | 0,20  | 6,70     |
|            | печенье    | Пром   | Кондитерское изделие (печенье) | 20       | 1,49  | 83,4         | 1,50  | 2,00  | 14,90    |
| Завтрак 2  |            |        |                                |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | 1 блюдо    | 113    | Суп-лапша домашняя             | 200      | 17,83 | 104,1        | 4,3   | 5,1   | 10,2     |
|            | гарнир     | 187    | Рагу из овощей                 | 150      | 10,20 | 113,3        | 2,2   | 5,80  | 13,00    |
|            | 2 блюдо    | 276    | Рулет с яйцом(говядина)        | 100      | 41,79 | 206,6        | 14,70 | 13,00 | 8,80     |
|            | напиток    | 388    | Напиток из плодов шиповника    | 180      | 8,97  | 100,6        | 0,50  | 0,20  | 32,20    |
|            | хлеб       | Пром   | Хлеб пшеничный                 | 30       | 1,68  | 70           | 2,30  | 0,20  | 14,80    |
|            | хлеб       | Пром   | Хлеб ржаной                    | 20       | 1,52  | 34,2         | 1,30  | 0,20  | 6,70     |
|            | фрукты     | 338    | Фрукты свежие                  | 100      | 10,00 | 45,5         | 0,4   | 0,3   | 10,3     |