

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

Н.А. Муратов

Школа

МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди

Отд./корп

День

30.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	187	Рагу из овощей	150	13,61	113,3	2,20	5,80	13,00
	гор.блюдо	268	Котлеты из говядины	100	35,65	260,5	16,00	15,00	17,00
	напиток	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	10,00	136	0,60	0,40	33,00
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	46,9	1,50	0,20	9,80
	фрукты	338	Фрукты свежие	120	10,00	54,6	1,5	0,4	12,4
Завтрак 2									
Обед	закуска	57	Салат из квашеной капусты	60	8,45	40,4	1	3	2
	1 блюдо	124	Солянка	200	18,78	87,3	5,2	5,8	3,9
	гарнир	204	Макаронные отварные с сыром	150	5,20	209,4	8,00	7,80	27,00
	2 блюдо	282	Гуляш из говядины	90	49,83	166,9	13,10	11,60	4,00
	напиток	428	Кисель фруктовый	200	5,76	149,8	0,20	0,10	37,40
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40	1,68	93,8	3	0,3	19,7
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржаной	30	1,88	51,2	2	0,4	10