

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

Н.А. Муратов

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	28	Икра кабачковая	60	5,49	71,4	1,1	5,3	4,6
	гор.блюдо	232/22	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	44,84	169,6	9,9	12,2	5,1
	гор.напиток	268	Какао с молоком	200	8,85	102,3	4,1	3,3	14,3
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	30	1,68	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб	Пром	Хлеб ржаной	20	1,52	34,2	1,3	0,2	6,7
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	8,00	45,5	0,4	0,3	10,3
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	88	Борщ Сибирский	200	17,50	155,5	9,7	8	11,6
	гарнир	187	Рагу из овощей	150	10,20	113,3	2,2	5,8	13
	2 блюдо	309/363	Биточек из курицы	90	40,32	159,3	9,2	9,2	9,8
	сладкое	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	10,00	136	0,6	0,4	33
	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 (яблоко)	100	10,00	44,4	0,4	0,4	9,8