

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 | гарнир | 187 | Рагу из овощей | 150 | 13,61 | 113,3 | 2,20 | 5,80 | 13,00 |
| | 2 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 |
| | сладкое | 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 |