

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 28.02.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | 15 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 7,70 | 35,8 | 2,3 | 3 | 0 |
| | гор.блюдо | 199 | Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком | 180 | 45,44 | 245,4 | 10,3 | 7,6 | 33,6 |
| | гор.напиток | 268 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,60 | 89 | 3,2 | 2,5 | 13,7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,12 | 46,9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржаной | 40 | 1,52 | 68,3 | 2,6 | 0,5 | 13,4 |
| | фрукты | 338 | Фрукты свежие | 120 | 8,00 | 54,6 | 0,5 | 0,4 | 12,4 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 84 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 13,90 | 92,6 | 2,0 | 7,7 | 4 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 19,54 | 73,4 | 1,6 | 3,2 | 9,4 |
| | гарнир | 303 | Каша вязкая (рисовая) | 150 | 6,39 | 130,2 | 2,2 | 3,5 | 22,5 |
| | 2 блюдо | 234 | Биточки рыбные (минтай) | 90 | 40,73 | 133,9 | 11,7 | 3,7 | 13,8 |
| | сладкое | 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 7,82 | 46,2 | 0,3 | 0,2 | 11,1 |
| | хлеб бел. | Пром | Хлеб пшеничный | 40 | 3,36 | 93,8 | 3 | 0,3 | 19,7 |
| | хлеб черн. | Пром | Хлеб ржаной | 20 | 3,04 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |