

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 09.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	16,57	97,9	1,4	4,3	13,3
	гарнир	178	Каша вязкая с морковью (рис)	180	6,39	161,6	3,00	3,8	28,80
	2 блюдо	281	Котлеты рыбные (минтай)	90	40,73	199,4	13,40	12,2	10,40
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	3,56	21,1	0,10	0,0	5,10
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	46,9	1,50	0,2	9,80
	хлеб	Пром	Хлеб ржаной	20	1,52	34,2	1,30	0,2	6,70
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	120	Суп кудрявый	250	23,82	123,9	6,90	8,7	4,60
	гарнир	303	Каша вязкая (гречка)	150	8,10	126,2	4,00	4,2	18,10
	2 блюдо	96	Зразы "Школьные"(говядина)	100	46,51	269,5	14,80	17,3	14,80
	сладкое	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	10,00	136	0,60	0,4	33,00
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	30	1,68	70,3	2,30	0,2	14,80
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржаной	30	1,88	51,2	2	0,4	10