

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

\_\_\_\_\_ Н.А. Муратов

Школа

МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди

Отд./корп

День

10.03.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | закуска     | 29      | Кукуруза консервированная         | 60       | 12,56 | 34,8         | 1,2   | 0,2  | 6,1      |
|            | гарнир      | 54-2г   | Макароны отварные с овощами       | 150      | 10,35 | 180,9        | 4,7   | 6,1  | 26,5     |
|            | 2 блюдо     | 309/363 | Биточек из курицы                 | 90       | 41,33 | 159,3        | 9,20  | 9,20 | 9,80     |
|            | гор.напиток | 54-45гн | Чай с сахаром (вариант 2)         | 180      | 3,50  | 21,1         | 0,10  | 0,00 | 5,10     |
|            | хлеб        | Пром    | Хлеб пшеничный                    | 20       | 1,12  | 46,9         | 1,50  | 0,20 | 9,80     |
|            | хлеб        | Пром    | Хлеб ржаной                       | 20       | 1,52  | 34,2         | 1,3   | 0,2  | 6,7      |
| Завтрак 2  |             |         |                                   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 69      | Салат из отварной моркови с сыром | 80       | 13,73 | 117,4        | 2,5   | 10,2 | 4,1      |
|            | 1 блюдо     | 113     | Суп-лапша домашняя                | 200      | 17,83 | 104,1        | 4,3   | 5,1  | 10,2     |
|            | гарнир      | 161     | Картофель в молоке                | 150      | 11,43 | 113,6        | 3,3   | 3,2  | 17,9     |
|            | 2 блюдо     | 234/363 | Биточки рыбные (минтай)           | 90       | 40,73 | 133,9        | 11,7  | 3,7  | 13,8     |
|            | сладкое     | 54-34хн | Компот из яблок с лимоном         | 200      | 4,30  | 46,2         | 0,3   | 0,2  | 11,1     |
|            | 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                     | 100      | 8,00  | 45,5         | 0,4   | 0,3  | 10,3     |