

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 13.03.2023

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