

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

Н.А. Муратов

Школа МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди Отд./корп День 15.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	36	Огурцы соленые	60	8,22	6	0,5	0,1	0,9
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180	18,20	167,4	3,8	6,40	23,80
	2 блюдо	254	Рыба тушеная с овощами	90	36,27	99,1	10,60	4,50	3,90
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	3,56	24,9	0,30	0,00	6,00
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	47	1,50	0,20	9,80
	хлеб	Пром	Хлеб ржаной	20	1,52	34	1,30	0,20	6,70
		Пром	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,49	83,4	1,50	2,00	14,90
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	200	17,83	104,1	4,3	5,1	10,2
	гарнир	187	Рагу из овощей	150	10,20	113,3	2,2	5,80	13,00
	2 блюдо	276	Рулет с яйцом (говядина)	100	41,79	206,6	14,70	13,00	8,80
	сладкое	388	Напиток из плодов шиповника	180	8,97	100,6	0,50	0,20	32,20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	30	1,68	70	2,30	0,20	14,80
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржаной	20	1,52	34,2	1,30	0,20	6,70
	фрукты	338	Фрукты свежие	100	10,00	45,5	0,4	0,3	10,3