

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3

им. А.Шембелиди

_____ Н.А. Муратов

Школа

МАОУ СОШ №3 им. А.Шембелиди

Отд./корп

День

31.03.2023

| 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 |