УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ «Школа № 3»
_____М.С. Киселева

Дата: 21.09.2021 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	115/75	34,17	287,2	12,88	14,31	16,34
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	150	6,60	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Чай с сахаром на ц/молоке	200	4,05	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	2,56	92,4	3,04	0,36	18,76
	хлеб	Ржаной	20	1,28	40,5	1,27	0,22	8,03
		Помидоры свежие	60					
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	115/75	34,17	287,2	12,88	14,31	16,34
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	180	7,91	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Чай с сахаром на ц/молоке	200	4,05	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	2,56	92,4	3,04	0,36	18,76
	хлеб	Ржаной	20	1,28	40,5	1,27	0,22	8,03
		Помидоры свежие	60					
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербур с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	16,04	107,25	2,01	5,1	11,98
	2 блюдо	Биточки рыбные	100	12,71	123,33	8,2	4,8	8,88
	2 блюдо	Рагу овощное	150	6,91	123,33	8,2	4,08	8,88
	напиток	Компот из сухофруктов	200	3,83	113	0,4	-	2,77
	хлеб	Пшеничный	50	3.20	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	1,92	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты	Яблоко	150	13,73	66	0,6	0,6	14,7
Обед (12-18 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербур с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	16,04	107,25	2,01	5,1	11,98
	2 блюдо	Биточки рыбные	100	12,71	123,33	8,2	4,8	8,88
	2 блюдо	Рагу овощное	150	6,91	123,33	8,2	4,08	8,88
	напиток	Компот из сухофруктов	200	3,83	113	0,4	-	2,77
	хлеб	Пшеничный	50	3.20	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	1,92	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты	Яблоко	150	13,73	66	0,6	0,6	14,7
Полдник		Сдоба обыкновенная	50	2,51	160,5	3,39	6,98	21,07
		Сок яблочный	200	15,31	104	5,6	6,4	94
		Яблоко	150	13,73	66	0,6	0,6	14,7
Дополнительно		Сдоба обыкновенная	50	4,96	160,5	3,39	6,98	21,07
		Чай с сахаром с лимоном	200	2,62	61,62	0,07	-	15,31