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

Дата: 23.09.2021 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Котлета из говядины	100	29,50	228,8	7,9	11,55	15,7
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/молоке	150	6,60	164,7	3,67	5,76	24,48
	гор. напиток	Чай с сахаром на ц/молоке	200	4,05	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	2,56	69,3	2,28	0,27	14,07
	хлеб	Ржаной	20	1,28	40,5	1,27	0,22	8,03
	фрукты	Яблоко	150	13,73	63,8	0,56	0,56	14,21
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Котлета из говядины	100	29,50	228,8	7,9	11,55	15,7
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/молоке	180	7,91	164,7	3,67	5,76	24,48
	гор. напиток	Чай с сахаром на ц/молоке	200	4,05	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	2,56	69,3	2,28	0,27	14,07
	хлеб	Ржаной	30	1,92	60,75	1,91	0,31	12,04
	фрукты	Яблоко	150	13,73	63,8	0,56	0,56	14,21
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Суп картофельный со сметаной с мясом птицы и вермишелью	250/25	10,88	118,25	26	28	14
	2 блюдо	Голубцы из говядины	100	28,32	462,03	141	19,57	42,62
	2 блюдо	Рис отварной	150	5,46	209,4	3,65	7,16	36,68
	напиток	Компот из сухофр.	200	3,85	113	0,4		27,7
	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	63,8	0,56	0,56	14,21
Обед (12-18 лет)	1 блюдо	Суп картофельный со сметаной с мясом птицы и вермишелью	250/25	10,88	118,25	26	28	14
	2 блюдо	Голубцы из говядины	100	28,32	462,03	141	19,57	42,62
	2 блюдо	Рис отварной	180	7,28	209,4	3,65	7,16	36,68
	напиток	Компот из сухофр.	200	3,83	113	0,4		27,7
	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	63,8	0,56	0,56	14,21
Полдник		Сдоба обыкновенная	50	4,58	160,5	3,39	6,98	21,07
		Чай с сахаром с лимоном	200	2,02	63	0,06	0,02	16,6
Дополнительно		Сдоба обыкновенная	50	4,96	160,5	3,39	6,98	21,07
		Чай с сахаром с лимоном	200	2,02	63	0,06	0,02	16,6