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

Дата: 20.09.2021 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Кукуруза консервированная	60	13.07	59.6	1.73	3.71	4.82
	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом на молоке б/п	160/5	36.11	317.3	16.6	26.62	3.1
	гор. напиток	Какао на молоке б/п	200	10.2	118.6	4.07	3.54	17.57
	хлеб	Пшеничный	30	1.92	69.3	2.28	0.27	14.07
	хлеб	Ржаной	20	1,28	40,5	1,27	0,22	8,03
	фрукты	Яблоко	150		66	0.6	0.6	14.7
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Кукуруза консервированная	60	13.07	59.6	1.73	3.71	4.82
	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом на молоке б/п	160/5	36.11	317.3	16.6	26.62	3.1
	гор. напиток	Какао на молоке б/п	200	10.2	118.6	4.07	3.54	17.57
	хлеб	Пшеничный	50	3,20	115,5	3,08	0,45	23,45
	хлеб	Ржаной	30	1.92	69.3	2.28	0.27	14.07
	фрукты	Яблоко	150		66	0.6	0.6	14.7
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Суп молочный макарон.изделиями на б/п	250/5	7.18	181.5	6.51	23.54	23.54
	2 блюдо	Котлета из мыса цыплят	100	24.74	388	8.99	29.4	15.46
	2 блюдо	Каша перловая	150	2.72	180	4.01	5.54	28.48
	напиток	Компот из сухофр.	200	3.75	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	40	2.56				
	хлеб	Ржаной	30	1,92	60,75	1,91	0,31	12,04
		Сыр голландский	20	7.99	54	3.05	4.35	0
Обед (12-18 лет)	1 блюдо	Суп молочный макарон.изделиями на б/п	250/5	7.18	181.5	6.51	23.54	23.54
	2 блюдо	Котлета из мыса цыплят	100	24.74	388	8.99	29.4	15.46
	2 блюдо	Каша перловая	150	2.72	180	4.01	5.54	28.48
	напиток	Компот из изюма.	200	3.75	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	70	4.18	16.17	5.32	0.56	32.89
	хлеб	Ржаной	30	1,92	60,75	1,91	0,31	12,04
		Сыр голландский	20	7.99	54	3.05	4.35	0
Полдник		Сдоба обыкновенная	50	2.51	202	9.22	5.48	29.16
		Молока б/п	200	13.86	104.1	5.6	6.4	9.4
		Апельсин	300	27.88	48	1.08	0.24	9.72
Дополнительно		Сдоба обыкновенная	50	2.51	202	9.22	5.48	29.16
		Чай с сахаром	200	1.98	69,3	0,06	0,02	16,6