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

Дата: 03.10.2022 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Яйцо	40	10,10	54	3,05	4,35	0
	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке б/п с маслом	250/15	20,51	388,5	9,74	18,12	46.82
	гор. напиток	Какао с молоком	200	15,30	118,6	4,07	3,54	17,57
	хлеб	Пшеничный	50	2,27	115,5	3.8	0.45	23,45
	хлеб	Ржаной	20	1,51	40,5	1,27	0,22	8,03
	фрукты							
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Яйцо	40	10,10	54	3,05	4,35	0
	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке б/п с маслом	250/15	20,51	388,5	9,74	18,12	46,82
	гор. напиток	Какао с молоком	200	15,30	118,6	4,07	3,54	17,57
	хлеб	Пшеничный	50	3,78	115,5	3.8	0.45	23,45
	хлеб	Банан	260	30,55				
	фрукты							
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом курицы	250\25	5,39	115,8	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	Цыплята отварные	100	39,09	388	8,99	29,4	15,46
	2 блюдо	Капуста тушеная	150	10,77	112,65	3,09	4,85	14,14
	напиток	Сок фруктовый	200	19,07	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	50	3,02	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	2,27	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты	Маринад	60	3,91				
Обед (12-18 лет)	Закуска							
	1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом курицы	250\25	5,39	115,8	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	Цыплята отварные	100	39,09	388	8,99	29,4	15,46
	2 блюдо	Капуста тушеная	150	14,20	112,65	3,09	4,85	14,14
	напиток	Сок фруктовый	200	19,07	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	50	5,29	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	ржаной	50	5,29	202	9,22	5,48	29,16
	фрукты	Маринад	100	6-52				
Полдник		Печенье сдобное	15	1,45	202	9,22	5,48	29,16
		Молоко кипяченое	200	17,15	61,62	0,07		15,31
Дополнительно								
		Шоколад	20	26,07	97,02	0,48	4,53	11,64