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

Дата: 16.09.2022 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 рисовая на молоке б/п с маслом	250/15	21,14	388.5	9,74	18,12	46,82
	гор. напиток	Кофейный напиток	200	12,20	118,6	4,07	3,54	17,57
	хлеб	Пшеничный	50	3,02	115,5	3.8	0.45	23,45
	хлеб	Банан	178	20,91	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 рисовая на молоке б/п с маслом	250/15	21,14	388,5	9,74	18,12	46,82
	гор. напиток	Кофейный напиток	200	12,20	118,6	4,07	3,54	17,57
	хлеб	Пшеничный	50	3,78	115,5	3.8	0.45	23,45
	хлеб	Булочка дорожная	30	2,27	202	9,22	5,48	29,16
	фрукты							
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250\25	15,36	115,8	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	Котлета из гов.	100	38,18	388	8,99	29,4	15,46
	2 блюдо	Капуста тушеная	150	11,29	112,65	3,09	4,85	14,14
	напиток	Кисель	200	7,22	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	50	3,02	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	3,02	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты	Кукуруза	60	22,18				
Обед (12-18 лет)	Закуска							
	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250\25	15,36	115,8	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	Котлета из гов.	100	38,18	388	8,99	29,4	15,46
	2 блюдо	Капуста тушеная	180	14,9	112,65	3,09	4,85	14,14
	напиток	Кисель	200	7,22	113	0.4		27.7
	хлеб	Пшеничный	50	3,78	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	ржаной	50	4,54	202	9,22	5,48	29,16
	фрукты	Кукуруза		22,18				
Полдник		Булочка дорожная	50	7,14	202	9,22	5,48	29,16
		Молоко кипяченое	200	14,49	61,62	0,07		15,31
Дополнительно		Булочка дорожная	9.94	7,14	202	9,22	5,48	29,16
		Чай с сахаром и лимоном	200	2,98	61,62	0,07		15,31
		Вафли сливочные	30	3,71	97,02	0,48	4,53	11,64