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

Дата: 20.09.2022 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	60/75	25,11	287,2	12,88	14,31	16,34
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	150	8,75	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Чай с молоком	200	5,04	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	3,02	92,4	3,04	0,36	18,76
	хлеб	Ржаной	20	1,51	40,5	1,27	0,22	8,03
		Сыр	20	10,82	104	5.6	6.4	9.4
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	60/75	25,11	287,2	12,88	14,31	16,34
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	180	10,49	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Чай с молоком	200	5,04	81	1,52	1,36	15,9
	хлеб	Пшеничный	40	3,78	92,4	3,04	0,36	18,76
	хлеб	Ржаной	20	2,27	40,5	1,27	0,22	8,03
		Сыр	20	10,82	104	5.6	6.4	9.4
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербург. с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	19,99	107,25	2,01	5,1	11,98
	2 блюдо	Биточки рыбные	100	19,86	123,33	8,2	4,8	8,88
	2 блюдо	Рагу овощное	150	10,34	123,33	8,2	4,08	8,88
	напиток	Компот из сухофруктов	200	4,79	113	0,4	-	2,77
	хлеб	Пшеничный	50	3,78	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной			60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты		133	32,2				
Обед (12-18 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербург. с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	19,99	107,25	2,01	5,1	11,98
	2 блюдо	Биточки рыбные	100	19,86	123,33	8,2	4,8	8,88
	2 блюдо	Рагу овощное	180	13,58	123,33	8,2	4,08	8,88
	напиток	Компот из изюма	200	4,79	113	0,4	-	2,77
	хлеб	Пшеничный	50	5,29	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	3,78	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты				104	5.6	6.4	9.4
Полдник		Вафля	20	2,08	160,5	3,39	6,98	21,07
		Сок яблочный	200	19,07	104	5,6	6,4	94
				13,73	66	0,6	0,6	14,7
Дополнительно		Булочка дорожная	50	7,14	160,5	3,39	6,98	21,07
					61,62	0,07	-	15,31