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

Дата: 29.09.2022 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	60/75	25,16	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
					104	5.6	6.4	9.4
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Тефтели из говядины	60/75	25,16	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
					104	5.6	6.4	9.4
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербург. с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	20,04	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 яблок	200	7,05	113	0,4	-	2,77
	хлеб	Пшеничный	50	3,78	115.5	3.08	0.45	23.45
	хлеб	Ржаной	30	2,27	60.75	1,91	0,31	12.04
	фрукты	Кукуруза	60	22,18				
Обед (12-18 лет)	1 блюдо	Рассольник Петербург. с мясом цыплят со сметаной	250/25/5	20,04	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 яблок	200	7,05	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	кукуруза	60	22,18	104	5.6	6.4	9.4
Полдник		Печенье	15	1,45	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