

Школа МБОУ СОШ №3 Отд./корп _____ День 13 октября

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|---------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 310 | Омлет натуральный | 150 | 50.65р. | 256.67 | 14.71 | 20.7 | 2.87 |
| | закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 6.27р. | 92.17 | 1.33 | 6.08 | 8.52 |
| | Хлеб | | Хлеб пшеничный | 37 | 2.99р. | 86.51 | 2.92 | 0.37 | 17.87 |
| | порц.блюдо | | Масло сливочное | 10 | 12.40р. | 65.72 | 0.1 | 7.2 | 0.13 |
| | Напиток | 377 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 4.69р. | 41.60 | 0.53 | 0 | 9.87 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Огурец порционный | 60 | 6.9 | 25.2 | 0.72 | 0.24 | 5.04 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ из свеж.капусты на мк/б со сметаной | 250/10 | 18.88р. | 132.40 | 4.03 | 7.6 | 12.05 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные | 90 | 19.00р. | 117.34 | 12.04 | 3.94 | 8.44 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре с м/сл | 150/5 | 24.20р. | 175.45 | 3.18 | 9.53 | 19.26 |
| | Хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 34 | 1.82р. | 78.17 | 1.9 | 0.37 | 16.8 |
| | Напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 6.20р. | 196.38 | 1.16 | 0.30 | 47.26 |
| | | | | | | | | | |

Директор школы



.А.Алейкина