

Школа МБОУ СОШ №3 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 02 марта

| 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