Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	11.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	160		260,4	16	15,2	14,9
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		120,0	2,5	0,8	25,8
	фрукты		Фрукт (банан)	100		80,8	0,4	0,0	19,8
	ИТОГО			510,0	95	488,0	19,1	16,0	67,0
Завтрак 2									
Обед	закуска	39*	Салат витаминный	60		73,40	0,60	5,00	6,50
	1 блюдо	54-17с	Суп из овощей с фрикадельками	200		129,60	6,20	5,60	13,60
	2 блюдо	493*	Курица тушеная	90		118,00	12,90	5,60	4,00
	гарнир	541*	Рагу овощное	150		126,20	2,40	6,60	16,30
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200		81,00	0,50	0,00	19,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		192,00	4,00	1,30	41,00
	ИТОГО			780,0	95	720,2	26,6	24,1	101,2
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									