

Школа **МОУ "Средняя школа № 3"** Отд./корп Дата **4/14/2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-1з	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15		53.8	3.5	4.4	0.0
	гор.блюдо	54-9к	<i>Каша молочная овсяная</i>	200		272.9	8.6	11.3	34.3
	гор.напиток	54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200		26.8	0.2	0.0	6.5
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	70		170.5	5.7	1.25	32.3
	фрукт		<i>Фрукт /мандарин/</i>	100		38.0	0.8	0.2	7.5
	итого			585	95	562.0	18.8	17.15	80.6
Обед									
	1 блюдо	54-4с	<i>Рассольник домашний</i>	200		98.5	1.9	5.1	11.2
	2 блюдо	54-29м	<i>Фрикадельки из говядины</i>	90		172.1	12.3	9.9	6.1
	гарнир	54-11г	<i>Картофельное пюре</i>	150		139.4	3.2	5.2	19.8
	напиток	54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	180		24.4	0.2	0.0	5.9
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	85		204.0	4.2	1.4	43.6
	итого			705	95	638.4	21.8	21.6	86.6
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день: 1290 1200.4 40.6 38.75 167.2