

Школа

МОУ "Средняя школа № 3"

Отд./корп

Дата

4/22/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66.1	0.1	7.2	0.1
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37.6	0.6	3.1	1.8
	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	170		9.0	7.7	32.4	235.4
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26.8	0.2	0.0	6.5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170.5	5.7	1.25	32.3
	фрукт								
	итого			510	95	536.4	15.6	19.25	73.1
Обед	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой	200		94.2	1.9	5.0	10.3
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	90		131.8	8.6	10.0	2.0
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		233.7	8.3	6.3	36.0
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	180		24.4	0.2	0.0	5.9
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	85		204.0	4.2	1.4	43.6
	итого			705	95	688.1	23.2	22.7	97.8
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день:

1215

1224.5

38.8

41.95

170.9