

Школа **МОУ "Средняя школа № 3"** Отд./корп Дата **4/23/2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-1з	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	10		35.9	2.3	2.9	0.0
	гор.блюдо	54-9к	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	200		272.9	8.6	11.3	34.3
	гор.напиток	54-21гн	<i>Какао с молоком</i>	200		100.4	4.6	3.6	12.6
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	30		74.1	2.5	0.65	13.6
	фрукт		<i>Фрукт (груша)</i>	100		42.3	0.4	0.3	9.5
	итого			540	95	525.6	18.4	18.75	70.0
Обед									
	1 блюдо	54-2с	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	200		90.2	1.7	4.3	9.7
	2 блюдо	354	<i>Запеканка картофельная с печенью, сметной</i>	240		233.9	16.2	11.8	23.4
	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	552.5	22.3	17.5	82.6
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день: 1245 1078.1 40.7 36.25 152.6