

Школа

МОУ "Средняя школа № 3"

Отд./корп

Дата

4/24/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3о	<i>Омлет с морковью</i>	150		201.0	11.1	15.0	5.2
	гор.напиток	54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200		26.8	0.2	0.0	6.5
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	75		183.45	6.1	1.50	34.45
	фрукт		<i>Фрукт (банан)</i>	100		96.0	1.5	0.5	21.0
	итого			525	95	507.3	18.9	16.95	67.15
Обед	1 блюдо	54-7с	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200		102.0	2.5	2.2	18.1
	2 блюдо	54-29м	<i>Фрикадельки из говядины</i>	90		172.1	12.3	9.9	6.1
	гарнир	54-9г	<i>Рагу из овощей</i>	150		133.4	2.8	7.4	13.6
	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	635.9	22.0	20.9	87.3
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день:

1230

1143.2

40.9

37.85

154.45