

Школа **МОУ "Средняя школа № 3"** Отд./корп Дата **4/21/2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-1з	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	20		71.7	4.7	5.9	0.0
	гор.блюдо	54-16к	<i>Каша "Дружба"</i>	200		168.9	5.0	5.8	24.1
	гор.напиток	54-23н	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200		86.0	3.8	2.9	11.3
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	50		122.3	4.1	1.0	23.0
	фрукт		<i>Фрукт /яблоко/</i>	100		47.0	0.4	0.4	9.8
	итого			570	95	495.9	18.0	16.0	68.2
Обед									
	1 блюдо	54-3с	<i>Рассольник Ленинградский</i>	200		106.7	1.9	5.1	13.2
	2 блюдо	54-8м	<i>Тефтели из говядины паровые</i>	90		175.6	10.35	10.7	9.8
	гарнир	54-10г	<i>Картофель отварной в молоке</i>	150		173.7	4.5	5.6	26.6
	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	684.4	21.2	22.8	99.1
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день: 1275 1180.3 39.2 38.8 167.3