

Школа **МОУ "Средняя школа № 3"** Отд./корп Дата **4/30/2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	54-3о	Омлет с морковью	150		201.0	11.1	15.0	5.2
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		27.9	0.3	0.0	6.7
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170.5	5.7	1.25	32.3
	фрукт		Фрукт (банан)	100		96.0	1.5	0.5	21.0
	итого			520	95	501.65	18.5	16.75	67.3
Обед									
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронным изделиями	200		102.0	2.5	2.2	18.1
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	90		131.8	8.6	10.0	2.0
	гарнир	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150		187.1	4.4	5.3	30.45
	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	649.3	19.9	18.9	100.05
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день: 1225 1150.95 38.4 35.65 167.35