

Школа **МОУ "Средняя школа № 3"** Отд./корп Дата **4/29/2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-5з	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100		62.6	1.0	5.2	3.0
	гор.блюдо	54-3г	<i>Макароны отварные с сыром</i>	150		207.7	7.9	6.8	28.6
	гор.напиток	54-23гн	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200		86.0	3.8	2.9	11.3
	хлеб		<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	70		170.5	5.7	1.25	32.3
	фрукт								
	итого			520	95	526.8	18.4	16.15	75.2
Обед									
	1 блюдо	54-1с	<i>Щи из свеж.капусты со сметаной</i>	200		72.1	1.6	4.9	5.3
	2 блюдо	54-14р	<i>Котлета рыбная любительская</i>	90		101.0	11.6	3.6	5.5
	гарнир	54-6г	<i>Рис отварной</i>	150		203.5	3.7	4.8	36.5
	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	605.0	21.3	14.7	96.8
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Итого за день: 1225 1131.8 39.7 30.85 172.0