

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		13.05.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10		35,9	2,3	2,9	0,0
	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		272,9	8,6	11,3	34,3
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200		100,4	4,6	3,6	12,6
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30		74,1	2,5	0,65	13,6
	фрукт		Фрукт (груша)	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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		90,2	1,7	4,3	9,7
	2 блюдо	354	Запеканка картофельная с печенью, сметной	240		233,9	16,2	11,8	23,4
	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	552,5	22,3	17,5	82,6
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									
Итого за день:				1245		1078,1	40,7	36,25	152,6