

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		01.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша молочная овсяная	200		272,90	8,60	11,30	34,30
	закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15		53,80	3,50	4,40	0,00
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170,50	5,70	1,25	32,30
	фрукт		Фрукт /мандарин/	100		38,00	0,80	0,20	7,50
	Итого			585	95	562,00	18,80	17,15	80,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		98,50	1,90	5,10	11,20
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	90		172,10	12,30	9,90	6,10
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,40	3,20	5,20	19,80
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	180		24,40	0,20	0,00	5,90
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	85		204,00	4,20	1,40	43,60
	хлеб черн.								
	Итого			705	95	638,40	21,80	21,60	86,60
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								