

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		08.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	200		168,90	5,00	5,80	24,10
	закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20		71,70	4,70	5,90	0,00
	гор.напиток	54-23н	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		122,30	4,10	1,00	23,00
	фрукты		Фрукт /яблоко/	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого			570	95	495,90	18,00	16,00	68,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	200		106,70	1,90	5,10	13,20
	2 блюдо	54-8м	Тефтели из говядины паровые	90		175,60	10,35	10,70	9,80
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		173,70	4,50	5,60	26,60
	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	684,40	21,15	22,80	99,10
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								