

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		11.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3о	Омлет с морковью	150		201,00	11,10	15,00	5,20
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	75		183,45	6,10	1,50	34,45
	фрукты		Фрукт (банан)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
	Итого			525	95	507,25	18,90	17,00	67,15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		102,00	2,50	2,20	18,10
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	90		172,10	12,30	9,90	6,10
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	150		133,40	2,80	7,40	13,60
	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	635,90	22,00	20,90	87,30	
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								