

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата			10.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		272,90	8,60	11,30	34,30	
	закуска	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10		35,90	2,30	2,90	0,00	
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200		100,40	4,60	3,60	12,60	
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30		74,10	2,50	0,65	13,60	
	фрукты		Фрукт (груша)	100		42,30	0,40	0,30	9,50	
	Итого			540	95	525,60	18,40	18,75	70,00	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		90,20	1,70	4,30	9,70	
	2 блюдо	354	Запеканка картофельная с печенью, сметной	240		233,90	16,20	11,80	23,40	
	гарнир									
	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	552,50	22,30	17,50	82,60	
Полдник	булочное									
	напиток									
Ужин	гор.блюдо									
	гарнир									
	напиток									
	хлеб									
Ужин 2	кисломол.									
	булочное									
	напиток									
	фрукты									