Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 16.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	150		207,70	7,90	6,80	28,60
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		62,60	1,00	5,20	3,00
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170,50	5,70	1,25	32,30
	фрукты								
	Итого			520	95	526,80	18,40	16,15	75,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-1с	Щи из свеж.капусты со сметаной	200		72,10	1,60	4,90	5,30
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любительская	90		101,00	11,60	3,60	5,50
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150		203,50	3,70	4,80	36,50
	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	605,00	21,30	14,70	96,80
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								