

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		23.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	170		235,40	9,00	7,70	32,40
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37,60	0,60	3,10	1,80
	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
	фрукты								
		54-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	Итого			510	95	536,40	15,60	19,25	73,10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой	200		94,20	1,90	5,00	10,30
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	90		131,80	8,60	10,00	2,00
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,70	8,30	6,30	36,00
	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	688,10	23,20	22,70	97,80
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								