

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|--------|------------------------------|----------|-----------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа | МОУ "Средняя школа № 3" | | | | Отд./корп | | Дата | | 29.09.2025 |
| 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 |
| | | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | | 53,80 | 3,50 | 4,40 | 0,00 |
| | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | | 26,80 | 0,20 | 0,00 | 6,50 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 45 | | 105,75 | 3,60 | 0,45 | 21,70 |
| | фрукты | | Фрукт (мандарин) | 100 | | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 25 | | 64,75 | 2,10 | 0,80 | 10,60 |
| | Итого | | | 585 | 95 | 562,00 | 18,80 | 17,15 | 80,60 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | | 74,20 | 0,60 | 6,10 | 4,30 |
| | 1 блюдо | 54-4с | Рассольник домашний | 200 | | 98,50 | 1,90 | 5,10 | 11,20 |
| | 2 блюдо | 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | | 172,10 | 12,30 | 9,90 | 6,10 |
| | гарнир | 54-11г | Картофельное пюре | 150 | | 139,40 | 3,20 | 5,20 | 19,80 |
| | напиток | 54-3х | Компот из чернослива | 200 | | 81,30 | 0,50 | 0,20 | 19,50 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 60 | | 141,00 | 4,70 | 0,60 | 29,00 |
| | хлеб черн. | | Хлеб особый | 30 | | 63,60 | 2,30 | 0,40 | 13,95 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | | 790 | 95 | 770,10 | 25,50 | 27,50 | 103,85 |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |