Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	08.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250		341,10	10,75	14,10	42,90
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15		53,80	3,50	4,40	0,00
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты		Фрукт (груша)	100		42,30	0,40	0,30	9,50
	хлеб		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			640		648,55	21,10	20,25	93,55
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		62,70	1,00	5,20	3,00
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		112,75	2,10	5,30	12,10
	2 блюдо	354	Запеканка картофельная с печенью, сметаной	290		363,50	20,90	16,10	39,40
	гарнир								
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200		75,80	0,40	0,10	18,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб особый	40		84,80	3,10	0,50	18,60
	Итого			930		817,05	31,45	27,70	115,65
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								