Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 10.10.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 282 | Запеканка рисовая с творогом, сметаной | 200 | | 318,90 | 12,15 | 9,60 | 45,75 |
| | | 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 66,10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,00 | 3,80 | 2,90 | 11,30 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | | 94,00 | 3,20 | 0,40 | 19,30 |
| | фрукты | | Фрукт (мандарин) | 100 | | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 20 | | 51,80 | 1,70 | 0,70 | 8,50 |
| | Итого | | | 570 | | 654,80 | 21,75 | 21,00 | 92,45 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-27з | Морковь отварная дольками | 100 | | 62,70 | 1,30 | 3,30 | 6,80 |
| | 1 блюдо | 54-8с | Суп гороховый | 250 | | 146,00 | 5,30 | 5,00 | 19,90 |
| | 2 блюдо | 367 | Птица в соусе с томатом | 110 | | 161,00 | 10,50 | 12,20 | 2,50 |
| | гарнир | 54-1г | Макароны отварные | 180 | | 236,10 | 6,50 | 5,90 | 39,30 |
| | напиток | 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | | 81,30 | 0,50 | 0,20 | 19,50 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50 | | 117,50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 40 | | 103,60 | 3,40 | 1,30 | 17,00 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | | 930 | | 908,20 | 31,45 | 28,40 | 129,15 |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |