Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 14.10.2025

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 пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты								
	хлеб		Хлеб ржаной	25		64,75	2,10	0,80	10,60
	Итого			520	95	526,80	18,40	16,15	75,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100		111,80	1,10	8,80	6,80
	1 блюдо	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200		72,10	1,60	4,90	5,30
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любителькая (минтай)	100		112,20	12,90	4,00	6,10
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150		203,50	3,70	4,80	36,50
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200		81,00	0,50	0,00	19,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			830	95	775,80	26,30	24,00	111,40
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								