Школа	МОУ "Средня	яя школа М	Nº 3"	Отд./корп				Дата	21.10.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	210		290,80	11,10	9,50	40,0
	закуска	54-23	Огурец в нарезке	100		14,20	0,80	0,20	2,5
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	75		183,45	6,15	1,45	34,4
	фрукты								
		54-193	Масло сливочное (порциями)	15		99,15	0,15	10,80	0,1
	Итого			600		614,40	18,40	21,95	83,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100		76,00	1,30	4,50	7,7
	1 блюдо	54-10c	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250		117,75	2,40	6,30	12,9
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	110		161,10	10,50	12,20	
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,40	-	7,60	
	напиток	-	Кисель из клюквы	200		56,80			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50		0,50	
	хлеб черн.		Хлеб особый	40		84,80	3,10	0,50	
	·					,	,	,	,
	Итого			930		894,35	31,35	31,60	123,1
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								