Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				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	170		235,40	9,00	7,70	32,40
	закуска	54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37,60	0,60	3,10	1,80
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170,50	5,70	1,25	32,30
	фрукты								
		54-193	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	Итого			510	95	536,40	15,60	19,25	73,10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-133	Салат из свеклы отварной	60		45,60	0,80	2,70	4,60
	,					,			1,00
	1 блюдо	54-10c	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200		94,20	1,90	5,00	10,30
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	100		146,40	9,50	11,10	2,20
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,70	8,30	6,30	36,00
	напиток		Кисель из клюквы	200		56,80	0,10	0,00	14,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	
	хлеб черн.		Хлеб особый	30		63,60	2,30	0,40	13,95
						33,33	_,	-,	
	Итого			790	95	757,80	26,85	26,00	105,30
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								