

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата	16.12.2025	
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	526,80	18,40	16,15	75,20	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	123,70	1,00	10,20	7,20	
	1 блюдо	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	90,10	2,00	6,15	6,60	
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	134,60	15,50	4,80	7,30	
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180	244,20	4,40	5,80	43,80	
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81,00	0,50	0,00	19,80	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	141,00	4,70	0,60	29,00	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	103,60	3,40	1,30	17,00	
	Итого			950	918,20	31,50	28,85	130,70	
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								