

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата	19.12.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	195,20	13,70	11,80	8,30	
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	150	133,40	2,80	7,40	13,60	
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,80	0,20	0,00	6,50	
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50	122,30	4,10	0,90	23,00	
	фрукты								
	закуска	54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	94,70	1,50	0,20	25,50	
	Итого			600	572,40	22,30	20,30	76,90	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-28з	Свекла отварная дольками	100	42,00	1,50	0,25	8,90	
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	117,75	2,40	6,30	12,90	
	2 блюдо	325	Азу	110	202,40	14,60	14,00	4,40	
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180	167,30	3,80	6,20	23,80	
	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	
Полдник	Итого			940	855,05	30,90	28,65	115,80	
	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								