

|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|------------|-------------------------|--------|------------------------------|----------|-----------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ "Средняя школа № 3" |        |                              |          | Отд./корп |              | Дата  |       | 12.01.2026 |
| Прием пищи | Раздел                  | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо               | 54-9к  | Каша вязкая молочная овсяная | 200      |           | 272,90       | 8,60  | 11,30 | 34,30      |
|            |                         | 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15       |           | 53,80        | 3,50  | 4,40  | 0,00       |
|            | гор.напиток             | 54-2гн | Чай с сахаром                | 200      |           | 26,80        | 0,20  | 0,00  | 6,50       |
|            | хлеб                    |        | Хлеб пшеничный               | 45       |           | 105,75       | 3,60  | 0,45  | 21,70      |
|            | фрукты                  |        | Фрукт (мандарин)             | 100      |           | 38,00        | 0,80  | 0,20  | 7,50       |
|            | хлеб                    |        | Хлеб ржаной                  | 25       |           | 64,75        | 2,10  | 0,80  | 10,60      |
|            | Итого                   |        |                              | 585      | 95        | 562,00       | 18,80 | 17,15 | 80,60      |
| Завтрак 2  | фрукты                  |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
| Обед       | закуска                 | 54-11з | Салат из моркови и яблок     | 60       |           | 74,20        | 0,60  | 6,10  | 4,30       |
|            | 1 блюдо                 | 54-4с  | Рассольник домашний          | 200      |           | 98,50        | 1,90  | 5,10  | 11,20      |
|            | 2 блюдо                 | 54-29м | Фрикадельки из говядины      | 90       |           | 172,10       | 12,30 | 9,90  | 6,10       |
|            | гарнир                  | 54-11г | Картофельное пюре            | 150      |           | 139,40       | 3,20  | 5,20  | 19,80      |
|            | напиток                 | 54-3х  | Компот из чернослива         | 200      |           | 81,30        | 0,50  | 0,20  | 19,50      |
|            | хлеб бел.               |        | Хлеб пшеничный               | 60       |           | 141,00       | 4,70  | 0,60  | 29,00      |
|            | хлеб черн.              |        | Хлеб особый                  | 30       |           | 63,60        | 2,30  | 0,40  | 13,95      |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | Итого                   |        |                              | 790      | 95        | 770,10       | 25,50 | 27,50 | 103,85     |
| Полдник    | булочное                |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
| Ужин       | гор.блюдо               |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | гарнир                  |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | хлеб                    |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
| Ужин 2     | кисломол.               |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | булочное                |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            | фрукты                  |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                              |          |           |              |       |       |            |