Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 23.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	200		318,90	12,15	9,60	45,75
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	гор.напиток	54-3гн	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94,00	3,20	0,40	19,30
	фрукты		Фрукт (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20	7,50
	хлеб		Хлеб ржаной	20		51,80	1,70	0,70	8,50
	Итого			570		654,80	21,75	21,00	92,45
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-27з	Морковь отварная дольками	100		62,70	1,30	3,30	6,80
	1 блюдо	54-8с	Суп гороховый	250		146,00	5,30	5,00	19,90
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	110		161,00	10,50	12,20	2,50
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180		236,10	6,50	5,90	39,30
	напиток	54-3хн	Компот из чернослива	200		81,30	0,50	0,20	19,50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40		103,60	3,40	1,30	17,00
	Итого			930		908,20	31,45	28,40	129,15
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								