Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	11.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3о	Омлет с морковью	150		201,00	11,10	15,00	5,20
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты		Фрукт (банан)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
	хлеб		Хлеб ржаной	25		71,00	2,00	0,80	12,70
	Итого			520		501,65	18,50	16,75	67,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		62,70	1,00	5,20	3,00
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		127,50	3,15	2,70	22,65
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	120		175,70	11,40	13,30	2,60
	гарнир	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180		224,60	5,30	6,30	36,50
	напиток	54-2хн	Компот из кураги	200		66,90	1,00	0,10	15,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		141,00	4,70	0,60	29,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	35		90,65	3,00	1,20	14,90
	Итого			945		889,05	29,55	29,40	124,35
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								