Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	13.03.2026

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
	Итого			940		855,05	30,90	28,65	115,80
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								