Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	10.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	150		207,70	7,90	6,80	28,60
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		62,60	1,00	5,20	3,00
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты								
	хлеб		Хлеб ржаной	25		64,75	2,10	0,80	10,60
	Итого			520		526,80	18,40	16,15	75,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	100		123,70	1,00	10,20	7,20
	1 блюдо	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250		90,10	2,00	6,15	6,60
	2 блюдо	54-14р	Котлета рыбная любителькая (минтай)	120		134,60	15,50	4,80	7,30
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180		244,20	4,40	5,80	43,80
	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			950		918,20	31,50	28,85	130,70
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								