Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	16.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша «Дружба»	250		211,10	6,30	7,30	30,10
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25		89,70	5,80	7,30	0,00
	гор.напиток	54-23гн	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 (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб		Хлеб ржаной	25		64,75	2,10	0,80	10,60
	Итого			640		592,55	21,60	19,10	81,10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21	Салат из моркови	100		104,00	1,20	6,00	11,20
	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	250		133,30	2,40	6,40	16,50
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	100		191,20	13,70	11,00	6,80
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	180		208,40	5,40	6,70	31,90
	напиток	54-3хн	Компот из чернослива	200		81,30	0,50	0,20	19,50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	55		129,25	4,30	0,55	26,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			915		925,15	30,05	31,85	125,25
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								