Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	19.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3о	Омлет с морковью	200		268,00	11,80	19,60	6,90
		54-21з	Кукуруза сахарная	40		20,90	0,80	0,10	4,10
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	фрукты		Фрукт (банан)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
	хлеб		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			620		631,00	22,20	22,80	77,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-25з	Икра баклажанная	100		80,50	1,70	5,50	7,80
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		127,50	3,15	2,70	22,65
	2 блюдо	54-8м	Тефтели из говядины паровые	110		214,60	12,65	13,10	12,00
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	180		160,10	3,40	8,90	16,30
	напиток	54-5хн	Компот из яблок и вишни	200		42,50	0,20	0,10	10,20
	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		869,80	29,20	32,20	114,95
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								