Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	18.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		272,90	8,60	11,30	34,30
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10		35,90	2,30	2,90	0,00
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200		100,40	4,60	3,60	12,60
	хлеб		Хлеб пшеничный	15		35,25	1,20	0,15	7,20
	фрукты		Фрукт (груша)	100		42,30	0,40	0,30	9,50
	хлеб		Хлеб ржаной	15		38,85	1,30	0,50	6,40
	Итого			540	95	525,60	18,40	18,75	70,00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21	Салат из моркови	100		104,00	1,20	6,00	11,20
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		90,20	1,70	4,30	9,70
	2 блюдо	354	Запеканка картофельная с печенью, сметаной	250		243,60	16,90	12,30	24,40
	гарнир								
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200		75,80	0,40	0,10	18,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			830	95	708,80	26,70	24,20	100,60
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								