Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	17.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	170		235,40	9,00	7,70	32,40
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37,60	0,60	3,10	1,80
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	70		170,50	5,70	1,25	32,30
	фрукты								
		54-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	Итого			510	95	536,40	15,60	19,25	73,10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60		45,60	0,80	2,70	4,60
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200		94,20	1,90	5,00	10,30
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	100		146,40	9,50	11,10	2,20
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,70	8,30	6,30	36,00
	напиток	54-25хн	Кисель из клюквы	200		56,80	0,10	0,00	14,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб особый	30		63,60	2,30	0,40	13,95
	Итого			790	95	757,80	26,85	26,00	105,30
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								