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	150		201,00	11,10	15,00	5,20
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,55	0,45	21,70
	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			525	95	507,25	18,90	16,95	67,15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		81,50	1,00	6,10	5,80
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		102,00	2,50	2,20	18,10
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	90		172,10	12,30	9,90	6,10
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	150		133,40	2,80	7,40	13,60
	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	34,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			790	95	750,20	26,05	27,30	100,55
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								