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»	200		168,90	5,00	5,80	24,10
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20		71,70	4,70	5,90	0,00
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		70,50	2,40	0,30	14,50
	фрукты		Фрукт (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб		Хлеб особый	20		51,80	1,70	0,70	8,50
	Итого			570	95	495,90	18,00	16,00	68,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	60		8,50	0,50	0,10	1,50
	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	200		106,70	1,90	5,10	13,20
	2 блюдо	54-8м	Тефтели из говядины паровые	100		195,10	11,50	11,90	10,90
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		173,70	4,50	5,60	26,60
	напиток	54-3хн	Компот из чернослива	200		81,00	0,50	0,20	19,50
	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			790	95	760,20	25,40	24,40	108,60
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								