Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	20.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	170		271,00	10,60	7,60	40,10
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	гор.напиток	54-3гн	Чай с молоком и сахаром	200		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		70,50	2,40	0,30	14,50
	фрукты		Фрукт (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20	7,50
	хлеб		Хлеб ржаной	20		51,80	1,70	0,70	8,50
	Итого			530	95	548,30	17,20	17,10	79,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-27з	Морковь отварная дольками	60		37,60	0,80	2,00	4,10
	1 блюдо	54-8с	Суп гороховый	200		116,80	4,20	4,00	15,90
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	100		146,40	9,50	11,10	2,20
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		196,80	5,40	4,90	32,80
	напиток	54-3хн	Компот из чернослива	200		81,30	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	774,10	26,90	23,70	111,40
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								