Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	23.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250		341,10	10,75	14,10	42,90
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20		71,70	4,70	5,90	0,00
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты		Фрукт (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20	7,50
	хлеб		Хлеб ржаной	25		64,75	2,10	0,80	10,60
	Итого			640		648,10	22,15	21,45	89,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		62,60	1,00	5,20	3,00
	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	250		123,10	2,40	6,40	14,00
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	110		210,30	15,10	12,10	7,50
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180		167,30	3,80	6,20	23,80
	напиток	54-3х	Компот из чернослива	200		81,30	0,50	0,20	19,50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		141,00	4,70	0,60	29,00
	хлеб черн.		Хлеб особый	40		84,80	3,10	0,50	18,60
	Итого			940		870,40	30,60	31,20	115,40
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								