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	200		272,90	8,60	11,30	34,30
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15		53,80	3,50	4,40	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			585	95	562,00	18,80	17,15	80,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	60		74,20	0,60	6,10	4,30
	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		98,50	1,90	5,10	11,20
	2 блюдо	54-29м	Фрикадельки из говядины	90		172,10	12,30	9,90	6,10
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,40	3,20	5,20	19,80
	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	30		63,60	2,30	0,40	13,95
	Итого			790	95	770,10	25,50	27,50	103,85
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								