Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	25.03.2026

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	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105,75	3,60	0,45	21,70
	фрукты		Фрукт (банан)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
	хлеб		Хлеб ржаной	25		71,00	2,00	0,80	12,70
	Итого			520	95	501,65	18,50	16,75	67,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-7з	Салат из белокочанной капусты	60		85,70	1,60	6,10	6,20
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		102,00	2,50	2,20	18,10
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	100		146,40	9,50	11,10	2,20
	гарнир	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150		187,10	4,40	5,25	30,45
	напиток	54-2хн	Компот из кураги	200		66,90	1,00	0,10	15,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		141,00	4,70	0,60	29,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			800	95	806,80	26,25	26,35	114,40
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								