| Школа | МОУ "Средняя школа № 3" | Отд./корп | | Дата | 10.04.2026 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 100 | | 195,20 | 13,70 | 11,80 | 8,30 |
| | гарнир | 54-9г | Рагу из овощей | 150 | | 133,40 | 2,80 | 7,40 | 13,60 |
| | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | | 26,80 | 0,20 | 0,00 | 6,50 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | | 122,30 | 4,10 | 0,90 | 23,00 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | закуска | 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 100 | | 94,70 | 1,50 | 0,20 | 25,50 |
| | Итого | | | 600 | | 572,40 | 22,30 | 20,30 | 76,90 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-28з | Свекла отварная дольками | 100 | | 42,00 | 1,50 | 0,25 | 8,90 |
| | 1 блюдо | 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | | 117,75 | 2,40 | 6,30 | 12,90 |
| | 2 блюдо | 325 | Азу | 110 | | 202,40 | 14,60 | 14,00 | 4,40 |
| | гарнир | 54-11г | Картофельное пюре | 180 | | 167,30 | 3,80 | 6,20 | 23,80 |
| | напиток | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 81,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 60 | | 141,00 | 4,70 | 0,60 | 29,00 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 40 | | 103,60 | 3,40 | 1,30 | 17,00 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | | 940 | | 855,05 | 30,90 | 28,65 | 115,80 |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |