Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	21.05.2026

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	54-4гн	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 (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20		51,80	1,70	0,70	8,50
	Итого			530	95	557,30	16,80	17,30	81,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		37,60	0,60	3,10	1,80
	1 блюдо	54-8с	Суп гороховый	200		116,80	4,20	4,00	15,90
	2 блюдо	325	Азу	100		184,10	9,90	10,10	4,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		196,80	5,40	4,90	32,80
	напиток	54-5хн	Компот из яблок и вишни	200		42,50	0,20	0,10	10,20
	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	773,00	26,80	23,70	101,60
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								