

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	11.06.2026
-------	-------------------------	-----------	--	------	------------

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
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200		100,40	4,60	3,60	12,60
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		70,50	2,40	0,30	14,50
	фрукты		Фрукт (груша)	100		42,30	0,40	0,30	9,50
	хлеб		Хлеб ржаной	15		38,85	1,30	0,50	6,40
	Итого			545		524,95	17,30	16,00	77,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21	Салат из моркови	100		104,00	1,20	6,00	11,20
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220		105,10	1,90	5,10	11,30
	2 блюдо	354	Запеканка картофельная с печенью, сметаной	300		364,60	19,40	16,00	40,80
	гарнир								
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200		75,80	0,40	0,10	18,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40		103,60	3,40	1,30	17,00
	Итого			910		870,60	30,25	29,00	122,85
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								