

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"				Отд./корп		Дата		09.06.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша «Дружба»	200		168,90	5,00	5,80	24,10
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10		35,90	2,30	2,90	0,00
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	60		145,80	4,90	1,00	27,80
	фрукты		Фрукт (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
		54-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,20	0,10
	Итого			580		549,70	16,50	20,20	73,10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100		14,20	0,80	0,20	2,50
	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	220		117,30	2,10	5,90	14,60
	2 блюдо	350	Тефтели из говядины с рисом- «ёжики»	120		234,10	13,80	14,30	13,10
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	180		208,50	5,40	6,70	31,90
	напиток	54-3хн	Компот из чернослива	200		81,00	0,50	0,20	19,50
	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			910		873,80	29,85	28,90	123,35
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								