Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	10.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	230		218,40	12,10	10,30	43,80
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150		94,00	1,50	7,80	4,50
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94,00	3,20	0,40	19,30
	фрукты								
	хлеб		Хлеб ржаной	30		77,70	2,55	1,00	12,75
	Итого			650		510,90	19,55	19,50	86,85
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	120		91,20	1,70	5,40	9,20
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой и курой (крупа перловая)	280		161,80	5,80	8,10	21,80
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	100		146,50	9,50	11,10	2,20
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180		311,60	11,10	8,40	48,00
	напиток	54-25хн	Кисель из клюквы	200		56,80	0,10	0,00	14,10
	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			980		1012,50	36,30	34,90	141,30
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								