Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 02.06.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | | 276,90 | 10,50 | 9,10 | 38,10 |
| | закуска | 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 130 | | 48,90 | 1,30 | 6,80 | 3,90 |
| | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,00 | 3,80 | 2,90 | 11,30 |
| | 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 | | | 680 | | 581,10 | 20,10 | 20,20 | 86,10 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 150 | | 167,80 | 1,50 | 13,80 | 10,30 |
| | 1 блюдо | 54-1с | Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной | 250 | | 115,25 | 5,60 | 7,00 | 7,15 |
| | 2 блюдо | 54-14р | Котлета рыбная любителькая | 110 | | 112,20 | 14,20 | 4,40 | 6,10 |
| | гарнир | 54-6г | Рис отварной | 200 | | 271,30 | 4,90 | 6,40 | 48,70 |
| | 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 | 45 | | 116,55 | 3,80 | 1,50 | 19,10 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | | 1015 | | 1005,10 | 35,20 | 33,70 | 140,15 |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |