МБОУ "Сергачская СОШ №3"	Отд./корп		Дата	21.01.2022г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	309	макар.изд. отварные	150	5.04	168.45	5.52	4.52	26.45
		15	сыр порционный	20	12.93	72.00	4.64	5.90	0.00
	гор.напиток	389	сок	200	9.46	105.60	1.00	0.00	25.40
	хлеб		пшеничный	25	1.90	58.45	1.98	0.25	0.38
			ржано-пшеничный	25	1.09	57.48	1.40	0.28	0.43
			пряник	50	5.28	167.90	2.40	1.40	38.85
		14	масло слив. порц.	20	9.60	132.00	0.16	14.50	0.26
	фрукты		груша	200	31.54	94.00	0.80	0.60	20.60
Завтрак 5-11 классы	гор. блюдо	309	макар.изд. отварные	150	5.04	168.45	5.52	4.52	26.45
		15	сыр порционный	20	12.93	72.00	4.64	5.90	0.00
	гор.напиток	389	сок	200	9.46	105.60	1.00	0.00	25.40
	хлеб		пшеничный	25	1.90	58.45	1.98	0.25	0.38
			ржано-пшеничный	25	1.09	57.48	1.40	0.28	0.43
		14	масло слив. порц.	20	9.60	132.00	0.16	14.50	0.26
			пряник	50	5.28	167.90	2.40	1.40	38.85
	1 блюдо	82	борщ с капустой и карт.	200	13.61	83.00	1.45	3.94	8.75
	2 блюдо	286	котлета из говядины	80	34.84	147.00	7.49	9.19	8.24
	гарнир	128	картофельное пюре	150	10.54	172.86	3.10	9.16	17.99
	напиток	389	сок	200	9.46	105.60	1.00	0.00	25.40
	хлеб		пшеничный	25	1.09	58.45	1.98	0.25	0.38
			ржано-пшеничный	25	1.90	57.48	1.40	0.28	0.43
		67	винегрет овощной	100	3.98	125	1	10	53