Школа	МБОУ "Сергачская СОШ №3"	Отд./корп		День	9/14/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущ.молоком	220	65.45	594	32	24	62
	гор.напиток	385	молоко кипяч.	200	12.62	107	6	5	10
	хлеб		пшеничный	25	2.15	58	2	0	0
			ржано-пшеничный	25	1.90	58	1	0	0
		376	чай с сахаром	200	1.95	60	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76	сельдь с луком	60	10.57	105	6	8	2
	1 блюдо	87	щи из свежей капусты	200	18.34	64	1	4	5
	2 блюдо	288	гуляш из говядины	90	54.60	148	12	13	3
	гарнир	128	картофельное пюре	150	8.68	173	3	9	18
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	25	2.15	58	2	0	0
	хлеб черн.		ржано-пшеничный	25	1.90	57	1	0	0
		389	сок	200	11.00	101	3	3	16