Школа	МБОУ "Сергачская СОШ №3"	Отд./корп		День	2/2/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	омлет натуральный	120		229	12	19	2
	гор.напиток	378	чай с молоком	200		87	3	2	13
	хлеб		батон	50		131	4	2	26
			яблоко	100		47	0	0	10
			йогурт	110		53	2	2	3
			сок	200		83	1	0	20
Обед	закуска	67	винегрет овощной	100		55	1	3	5
	1 блюдо	62	борщ	250		179	9	9	14
	2 блюдо	250	рыба запеченная с картофелем по-русски	200		252	21	11	18
	гарнир	346	капуста тушеная	200		137	7	3	21
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	40		82	3	0	17
		430	чай с сахаром	200		34	0	0	8