| МБОУ "Сергачская СОШ №3" | Отд./корп | | День | 2/12/2024 |
|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 184 | каша пшенная вязкая | 160 | | 166 | 5 | 8 | 17 |
| | гор.напиток | 382 | какао с молоком | 200 | | 151 | 7 | 6 | 18 |
| | хлеб | | батон | 50 | | 131 | 5 | 2 | 33 |
| | | 3 | бутерброд с сыром | 50 | | 187 | 6 | 12 | 11 |
| | | 389 | сок | 200 | | 83 | 1 | 0 | 20 |
| | | | йогурт | 110 | | 53 | 2 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 31 | салат из свеклы с сыром | 100 | | 111 | 5 | 7 | 7 |
| | 1 блюдо | 74 | рассольник на мясном бульоне | 250 | | 212 | 11 | 13 | 12 |
| | 2 блюдо | | биточки из кур | 100 | | 257 | 16 | 17 | 10 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | батон | 80 | | 210 | 6 | 2 | 41 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 78 | | 159 | 5 | 1 | 33 |
| | | 349 | компот из сухофруктов | 200 | | 31 | 0 | 0 | 8 |
| | | | | | | | | | |