| МБОУ "Сергачская СОШ №3" | Отд./корп | | День | 4/9/2024 |
|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 335 | Пюре картофельное | 150 | | 165 | 4 | 7 | 20 |
| | гор.напиток | 436 | напиток лимонный | 200 | | 36 | 0 | 0 | 8 |
| | хлеб | | батон | 50 | | 131 | 5 | 2 | 33 |
| | | 307 | птица отварная | 100 | | 196 | 15 | 15 | 0 |
| | | | яблоко | 100 | | 47 | 0 | 0 | 10 |
| | | | йогурт | 110 | | 53 | 2 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 10 | салат из зел.горошка | 100 | | 82 | 3 | 5 | 6 |
| | 1 блюдо | 84 | щи из свежей капусты с карт. | 250 | | 83 | 2 | 4 | 9 |
| | 2 блюдо | 246 | гуляш | 100 | | 317 | 16 | 22 | 14 |
| | гарнир | 171 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 219 | 6 | 11 | 26 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | батон | 65 | | 170 | 5 | 2 | 33 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 40 | | 82 | 3 | 0 | 17 |
| | | 349 | компот из сухофруктов | 200 | | 31 | 0 | 0 | 8 |
| | | | | | | | | | |