

МБОУ "Сергачская СОШ №3"

Отд./корп

День

11/13/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	254	рыба запечен.	90		237	22	11	14	
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		100	4	2	16	
	хлеб		батон	50		131	5	2	33	
			ржаной	30		61	2	0	13	
		325	рис отварной	150		233	4	7	39	
		67	винегрет овощной	80		67	1	4	6	
			фрукт	100		57	1	0	2	
	5-11 классы		254	рыба запечен.	100		244	23	11	15
			379	кофейный напиток с молоком	200		100	4	2	16
				батон	65		145	7	3	35
			ржаной	30		61	2	0	13	
		325	рис отварной	180		250	5	8	41	
		67	винегрет овощной	100		73	2	5	7	
Обед		закуска	25	салат из карт.с фасолью	100		54	1	3	6
	1 блюдо	78	суп карт.вегетарианский	250		111	2	6	11	
	2 блюдо	258	жаркое по-домашнему	180		236	15	14	11	
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		батон	65		170	5	2	33	
	хлеб черн.		ржаной	40		82	3	0	17	
		349	компот из сухофруктов	200		106	2	0	24	