

Школа

МОУ "СОШ №3" ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ

Отд./корп

День

20.03.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Салат яблоко-морковный	150		48,3	2,	105	16,06
	гор.напиток		Сладкий чай с лимоном	205		56,0	0,04	—	13,94
	хлеб								
			Спортсменка	30		199,	1,2	9,8	17,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Свекольник на бульоне со смет.	250		128,26	1,52	5,33	8,65
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Киви	100		44,0	0,8	0,4	8,1
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80		188,0	6,32	0,8	34,24
	хлеб черн.								
			Компот яблок	200		55,5	0,8	—	14,5