Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 18.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сыр	54-1з	Сыр в нарезке	15		53,80	3,50	4,40	0,00
	гор.блюдо	302*	Каша молочная геркулесовая	200		207,30	6,20	8,50	26,50
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200		106,80	4,30	4,40	12,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/30		121,00	2,60	0,80	25,80
	фрукты		Фрукт	100		44,50	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			565	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200		86,30	1,60	4,30	10,30
	2 блюдо	54-4м	Котлета из говядины с соусом	90		270,70	15,90	16,30	15,10
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		169,00	4,50	5,00	26,50
	хол.напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	190		76,90	0,50	0,00	18,80
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/40		169,00	4,00	1,00	36,10
	ИТОГО			700	100,00				
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 19.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150		225,50	12,70	18,00	3,30
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200		41,00	0,20	0,00	10,00
	конд.изд.		Кондитерское изделие (печенье)	25		120,00	1,20	1,20	26,10
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	15/20		84,00	1,70	0,50	18,20
	фрукт		Фрукт	100		77,20	0,50	0,00	18,80
	ИТОГО			510	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-25с	Суп картофельный с горохом	200		110,80	4,10	4,00	14,60
	2 блюдо	439*	Печень говяжья тушеная	90		171,99	11,16	11,40	6,10
	гарнир	302*	Каша гречневая	150		136,20	4,20	4,20	20,30
	хол.напиток		Сок	190		88,50	0,50	0,00	21,70
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/40		169,00	4,00	1,00	36,10
	ИТОГО			700	100,00				
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 20.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	масло	54-19з	Масло сливочное	8		60	0	6,7	0,1
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы с соусом	100		144,3	12,9	4,4	12,9
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,4	3,2	5,2	19,8
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		24,0	0,2	0,0	5,8
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/25		109,0	2,3	0,7	23,2
	ИТОГО			503	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-1с	Щи из св.капусты со сметаной	200		79,00	1,50	4,90	5,20
	2 блюдо	54-11р	Рыба тушеная с овощами	90		140,50	12,30	7,60	5,70
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150		209,00	3,60	5,40	36,50
	хол.напиток	54-21хн	Кисель из ягод	190		57,70	0,10	0,10	14,20
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/40		169,00	4,00	1,00	36,10
	ИТОГО			700	100,00				
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога с молоком сгущ.	170		401,7	24,0	17,3	37,5
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	15/15		72,0	1,6	0,5	15,3
	фрукт		Фрукт	100		44,5	0,1	0,1	10,8
	ИТОГО			500	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		93,40	1,60	4,60	11,40
	2 блюдо	54-6м	Биточек из говядины с соусом	90		270,70	15,90	16,30	15,10
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	150		118,20	3,60	5,00	14,60
	хол.напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	190		76,90	0,50	0,00	18,80
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/40		169,00	4,00	1,00	36,10
	ИТОГО			700	100,00				
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	54-21р	Тефтели рыбные	90		161,00	10,80	7,90	11,60
	гарнир	518*	Картофель отварной	150		169,80	2,20	5,00	28,90
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		68,00	2,80	2,50	8,60
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	15/20		84,00	1,70	0,50	18,20
	фрукт		Фрукт	100		39,60	0,10	0,00	9,80
	ИТОГО			575	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	162*	Суп молочный	200		136,40	3,80	5,80	17,10
	2 блюдо	54-25м	Курица тушеная	90		113,20	12,40	6,60	4,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		208,00	5,00	5,30	35,00
	хол.напиток	54-11хн	Компот из ягод	190		31,10	0,10	0,10	7,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/40		169,00	4,00	1,00	36,10
	ИТОГО			700	100,00				
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									