Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	09.10.2023

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	54-25к	Каша молочная пшенная	200		206,00	6,10	7,80	27,70
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		91,20	3,80	3,50	11,20
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/30		121,00	2,60	0,80	25,80
	фрукт		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	54-2м	Гуляш из говядины	90		210,40	14,90	14,90	4,10
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		169,00	4,50	5,00	26,50
	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	10.10.2023

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		39,60	0,10	0,00	9,80
	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	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	11.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100		214,8	13,6	14,0	8,3
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,4	3,2	5,2	19,8
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200		41,0	0,2	0,0	10,0
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	15/15		72,0	1,6	0,5	15,3
	фрукт		Фрукт	100		77,2	0,5	0,0	18,8
	ИТОГО			580	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-17с	Суп из овощей с фрикадельками	200		125,70	5,90	7,70	8,20
	2 блюдо	54-23м	Биточек из курицы с соусом	90		129,80	11,60	4,00	11,60
	гарнир	541*	Рагу овощное	150		126,20	2,40	6,60	14,30
	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	12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога с молоком сгущ.	170		401,70	24,00	17,30	37,50
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	15/15		72,00	1,60	0,50	15,30
	фрукт		Фрукт	100		44,50	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			500	100,00				
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		93,40	1,60	4,60	11,40
	2 блюдо	439*	Печень говяжья тушеная	90		171,99	11,60	11,40	6,10
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	150		118,20	3,60	5,00	14,60
	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	13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодное бл	54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60		8,50	0,50	0,10	1,50
	гарнир	54-3г	Макароны отварные с сыром	150		240,40	9,20	10,80	26,50
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		91,20	3,80	3,50	11,20
	выпечка	54-16в	Кренделек сахарный	45		146,00	2,70	4,80	23,00
	хлеб		Хлеб ржаной	20		49,60	1,30	0,40	10,20
	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	54-12р	Тефтели рыбные с соусом	90		154,90	10,80	7,30	11,50
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		169,00	4,50	5,00	26,50
	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									