Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 07.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о	Омлет с зеленым горошком	180		11,60	13,50	6,80	195,00
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	6,50	26,80
	булочное	441*	Выпечное изделие	45		4,90	3,50	22,50	139,10
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30		1,50	0,50	15,30	72,00
	фрукты		Фрукт	100		0,40	0,00	19,80	80,80
	ИТОГО			555	100,00	18,60	17,50	70,90	513,70
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-8з	Салат из капусты с морковью	60		1,00	5,00	6,00	73,00
	1 блюдо	54-25с	Суп картофельный с горохом	200		4,10	4,00	14,60	110,80
	2 блюдо	439*	Печень говяжья тушеная	90		11,16	11,40	6,20	172,20
	гарнир	302*	Каша гречневая	150		5,90	5,80	24,50	173,80
	напиток		Сок	190		0,50	0,00	21,70	88,50
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	70		3,50	1,20	35,70	168,00
	ИТОГО			760	100,00	26,16	27,40	108,70	786,30
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 08.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-19з	Масло сливочное	10		0,1	8,2	0,1	74,8
	гор.блюдо	54-5м	Котлета из курицы	75		14,3	3,3	10,1	127,3
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	125		2,5	4,1	16,7	113,7
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200		0,2	0,0	10,0	41,0
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40		2,0	0,7	20,5	96,0
	фрукты		Фрукт	100		0,10	0,00	9,80	39,60
	ИТОГО			550	100,00	19,20	16,30	67,20	492,40
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60		1,80	4,00	4,20	60,00
	1 блюдо	54-1с	Щи из св.капусты со сметаной	200		1,50	4,90	5,20	79,00
	2 блюдо	54-11р	Рыба тушеная с овощами	100		13,70	8,40	6,30	156,10
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150		3,60	5,40	36,50	209,00
	напиток	54-21хн	Кисель из ягод	200		0,10	0,10	16,00	65,30
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		4,00	1,30	41,00	192,00
	ИТОГО				100,00	24,70	24,10	109,20	761,40
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 09.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150		16,7	15,0	22,5	292,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8
	булочное		Кондитерское изделие (вафли)	20		0,5	2,0	16,7	86,0
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30		1,5	0,5	15,3	72,0
	фрукты		Фрукт	100		0,10	0,10	10,80	44,50
	ИТОГО				100,00	19,00	17,60	71,80	521,30
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		1,60	4,60	11,40	93,40
	2 блюдо	54-6м	Биточек из говядины с соусом	90		15,90	16,30	15,10	270,70
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	150		3,60	5,00	14,60	118,20
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	190		0,50	0,00	18,80	76,90
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		4,00	1,30	41,00	192,00
	ИТОГО			710	100,00	25,60	27,20	100,90	751,20
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 10.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-19з	Масло сливочное	5		0,00	4,10	0,10	37,30
	гор.блюдо	54-21р	Тефтели рыбные	70		9,00	5,40	8,90	120,20
	гарнир	518*	Картофель отварной	130		1,90	4,30	23,10	138,70
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		2,80	2,50	10,70	76,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	35		1,70	0,60	18,00	84,00
	фрукты		Фрукт	100		0,40	0,00	19,80	80,80
	ИТОГО			540	100,00	15,80	16,90	80,60	537,50
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-5з	Салат помидор,огурец с яйцом	60		1,10	4,50	1,60	59,40
	1 блюдо	162*	Суп молочный	250		4,60	7,40	21,40	170,50
	2 блюдо	493*	Курица тушеная	90		12,90	5,60	4,00	118,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		5,00	5,30	35,00	208,00
	напиток	54-11хн	Компот из ягод	200		0,10	0,10	9,90	41,00
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	60		3,00	1,00	30,60	144,00
	ИТОГО			810	100,00	26,70	23,90	102,50	740,90
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									