Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	20.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	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	50		120,00	2,50	0,80	25,80
	фрукты		Фрукт (яблоко)	100		44,50	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			565	100,00	532,40	16,60	18,20	75,60
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	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
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	190		77,00	0,50	0,00	18,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	70		168,00	3,50	1,20	35,70
	ИТОГО			700	100,00	771,00	26,00	26,80	106,40
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	21.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о	Омлет с зеленым горошком	180		195,00	11,40	13,50	7,00
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	булочное	441*	Выпечное изделие	45		139,10	4,30	3,60	22,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30		72,00	1,50	0,50	15,30
	фрукты		Фрукт	100		80,80	0,40	0,00	19,80
	ИТОГО			555	100,00	513,70	17,80	17,60	71,10
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-8з	Салат из капусты с морковью	60		73,00	1,00	5,00	6,00
	1 блюдо	54-25с	Суп картофельный с горохом	200		110,80	4,10	4,00	14,60
	2 блюдо	439*	Печень говяжья тушеная	90		172,20	11,16	11,40	6,20
	гарнир	302*	Каша гречневая	150		173,80	5,90	5,80	24,50
	напиток		Сок	190		88,50	0,50	0,00	21,70
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	70		168,00	3,50	1,20	35,70
	ИТОГО			760	100,00	786,30	26,16	27,40	108,70
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	22.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-19з	Масло сливочное	10		74,8	0,1	8,2	0,1
	гор.блюдо	54-5м	Котлета из курицы	50		87,7	9,5	2,5	6,8
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,4	3,2	5,2	19,8
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200		26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		121,0	2,6	0,8	25,8
	фрукты		Фрукт	100		39,60	0,10	0,00	9,80
	ИТОГО			560	100,00	489,30	15,70	16,70	68,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60		60,00	1,80	4,00	4,20
	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	100		156,10	13,70	8,40	6,30
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150		209,00	3,60	5,40	36,50
	напиток	54-21хн	Кисель из ягод	200		65,30	0,10	0,10	16,00
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		192,00	4,00	1,30	41,00
	ИТОГО			790	100,00	761,40	24,70	24,10	109,20
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	23.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150		292,0	16,7	15,0	22,5
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,8	0,2	0,0	6,5
	булочное		Кондитерское изделие (вафли)	25		109,7	1,0	2,5	20,8
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	25		60,0	1,2	0,4	12,9
	фрукты		Фрукт	100		44,50	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			500	100,00	533,00	19,20	18,00	73,50
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
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	190		76,90	0,50	0,00	18,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		192,00	4,00	1,30	42,00
	ИТОГО			710	100,00	751,20	25,60	27,20	101,90
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	24.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-19з	Масло сливочное	10		74,80	0,10	8,20	0,10
	гор.блюдо	54-3р	Котлета рыбная	50		58,00	7,10	1,40	4,20
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		169,00	4,50	5,00	26,50
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180		68,00	2,50	2,30	9,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40		96,00	2,00	0,70	20,50
	фрукты		Фрукт	100		80,80	0,40	0,00	19,80
	ИТОГО			530	100,00	546,60	16,60	17,60	80,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-5з	Салат помидор,огурец с яйцом	60		59,40	1,10	4,50	1,60
	1 блюдо	162*	Суп молочный	250		170,50	4,60	7,40	21,40
	2 блюдо	493*	Курица тушеная	90		118,00	12,90	5,60	4,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		208,00	5,00	5,30	35,00
	напиток	54-11хн	Компот из ягод	200		32,70	0,10	0,10	7,90
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	60		144,00	3,00	1,00	30,60
	ИТОГО			810	100,00	732,60	26,70	23,90	100,50
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									