Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	15.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		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	50		120,00	2,50	0,80	25,80
	фрукты		Фрукт	100		39,60	0,10	0,00	9,80
	ИТОГО			565	100,00	510,60	16,00	16,50	74,50
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-3з	Овощи в нарезке	60		12,80	0,70	0,10	2,30
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200		86,00	1,60	4,30	10,20
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	90		208,00	14,90	14,90	3,80
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150		139,40	3,20	5,20	19,80
	напиток		Сок	200		93,20	0,50	0,00	22,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	80		192,00	4,00	1,30	42,00
	ИТОГО			780	100,00	731,40	24,90	25,80	100,90
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о	Омлет с зеленым горошком	180		195,0	11,40	13,50	7,00
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200		41,0	0,20	0,00	10,00
	булочное	441*	Выпечное изделие	45		139,1	4,30	3,60	22,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	35		84,0	1,70	0,60	18,00
	фрукты		Фрукт	100		44,5	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			560	100,00	503,60	17,70	17,80	68,30
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	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	190		62,00	0,10	0,10	15,20
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	70		168,00	3,50	1,20	35,70
	ИТОГО			770	100,00	778,90	26,00	24,10	114,30
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	17.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	160		260,4	16	15,2	15,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		120,0	2,5	0,8	25,8
	фрукты		Фрукт	100		80,8	0,4	0,0	19,8
	ИТОГО			510	100	488,0	19,1	16,0	67,1
Завтрак 2									
Обед	закуска	39*	Салат витаминный	60		73,40	0,60	5,00	6,50
	1 блюдо	54-17с	Суп из овощей с фрикадельками	200		129,60	6,20	5,60	13,60
	2 блюдо	493*	Курица тушеная	90		118,00	12,90	5,60	4,00
	гарнир	541*	Рагу овощное	150		126,20	2,40	6,60	14,30
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200		81,00	0,50	0,00	19,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	85		204,00	4,20	1,40	43,60
	ИТОГО			785	100,00	732,20	26,80	24,20	101,80
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога с молочным соусом	150		292,00	16,70	15,00	22,50
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200		26,80	0,20	0,00	6,50
	булочное		Кондитерское изделие	25		109,70	1,00	2,50	20,80
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	25		60,00	1,20	0,40	12,90
	фрукты		Фрукт	100		39,60	0,10	0,00	9,80
	ИТОГО			500	100,00	528,10	19,20	17,90	72,50
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60		60,00	1,80	4,00	4,20
	1 блюдо	54-4с	Рассольник домашний	200		93,40	1,60	4,60	11,40
	2 блюдо	439*	Печень говяжья тушеная	90		172,20	11,16	11,40	6,20
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	150		118,20	3,60	5,00	14,60
	напиток		Сок	200		93,20	0,50	0,00	22,80
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	90		216,00	4,50	1,50	46,10
	ИТОГО			790	100,00	753,00	23,16	26,50	105,30
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	19.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	160		254,70	9,80	11,50	28,00
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		91,20	3,80	3,50	11,50
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		120,00	2,50	0,80	25,80
	фрукты		Фрукт	100		44,50	0,10	0,10	10,80
	ИТОГО			510	100,00	510,40	16,20	15,90	76,10
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-8з	Салат из капусты с морковью	60		73,0	1,00	5,00	6,00
	1 блюдо	162*	Суп молочный	250		170,5	4,60	7,40	21,40
	2 блюдо	54-12р	Тефтели рыбные	100		172,1	12,30	7,90	12,80
	гарнир	54-10г	Картофель отварной в молоке	150		169,0	4,50	5,00	26,50
	напиток	54-11хн	Компот из ягод	190		31,1	0,10	0,10	7,50
	хлеб бел.		Хлеб ржаной, пшеничный	65		156,0	3,30	1,00	33,50
	ИТОГО			815	100,00	771,70	25,80	26,40	107,70
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									