Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 06.05.2024

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	14,8
	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 (банан)	100		80,8	0,4	0,0	19,8
	ИТОГО			510	95	488,0	19,1	16,0	66,9
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	95,00	732,20	26,80	24,20	101,80
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа	МОУ "Средняя школа № 3"	Отд./корп		Дата	07.05.2024

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 (апельсин)	100		39,60	0,10	0,00	9,80
	ИТОГО			500	95,00	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	95,00	753,00	23,16	26,50	105,30
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 08.05.2024

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	11,20
	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			510	95,00	510,40	16,20	15,90	75,80
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	95,00	771,70	25,80	26,40	107,70
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									