Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 13.05.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | 54-1з | Сыр в нарезке | 15 | | 53,8 | 3,5 | 4,4 | 0,0 |
| | гор.блюдо | 302* | Каша молочная геркулесовая | 200 | | 199,0 | 6,2 | 7,6 | 26,5 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | | 106,8 | 4,3 | 4,4 | 12,5 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | | 120,0 | 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| | фрукты | | Фрукт (яблоко) | 100 | | 44,5 | 0,1 | 0,1 | 10,8 |
| | ИТОГО | | | 565 | 95,00 | 524,10 | 16,60 | 17,30 | 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 | 95,00 | 771,00 | 26,00 | 26,80 | 106,40 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 14.05.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-2о | Омлет с зеленым горошком | 200 | | 214,00 | 12,00 | 14,50 | 8,90 |
| | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | | 26,80 | 0,20 | 0,00 | 6,50 |
| | булочное | 441* | Выпечное изделие | 50 | | 155,80 | 4,40 | 3,80 | 26,00 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | | 120,00 | 2,50 | 0,80 | 25,80 |
| | ИТОГО | | | 500 | 95,00 | 516,60 | 19,10 | 19,10 | 67,20 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 54-25с | Суп картофельный с горохом | 250 | | 139,00 | 5,10 | 5,30 | 18,30 |
| | 2 блюдо | 439* | Печень говяжья тушеная | 90 | | 172,20 | 11,20 | 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 | | | 750 | 95,00 | 741,50 | 26,20 | 23,70 | 106,40 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 15.05.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | 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 | 200 | | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | | 120,0 | 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| | Фрукты | | Фрукт (апельсин) | 100 | | 39,60 | 0,10 | 0,00 | 9,80 |
| | ИТОГО | | | 560 | 95,00 | 488,30 | 15,60 | 16,70 | 68,80 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-13з | Салат из свеклы отв.с яйцом | 60 | | 51,60 | 0,80 | 3,60 | 4,00 |
| | 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 | 95,00 | 753,00 | 23,70 | 23,70 | 109,00 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 16.05.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1т | Запеканка из творога с молочным соусом | 150 | | 292,0 | 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 | 25 | | 109,7 | 1,0 | 2,5 | 20,8 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 25 | | 60,0 | 1,2 | 0,4 | 12,9 |
| | фрукты | | Фрукт (яблоко) | 100 | | 44,50 | 0,10 | 0,10 | 10,80 |
| | ИТОГО | | | 500 | 95,00 | 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 | 95,00 | 751,20 | 25,60 | 27,20 | 101,90 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 17.05.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | 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 | 200 | | 75,70 | 2,80 | 2,50 | 10,50 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | | 120,00 | 2,50 | 0,80 | 25,80 |
| | фрукты | | Фрукт (банан) | 100 | 95,00 | 80,80 | 0,40 | 0,00 | 19,80 |
| | ИТОГО | | | 560 | 95,00 | 578,30 | 17,40 | 17,90 | 86,90 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-8з | Салат из капусты с морковью | 60 | | 73,00 | 1,00 | 5,00 | 6,00 |
| | 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 | 95,00 | 746,20 | 26,60 | 24,40 | 104,90 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |