Школа МОУ "Средняя школа № 3" Отд./корп Дата 04.10.2024

| 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 | | 68,00 | 2,80 | 2,50 | 8,60 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 90 | | 212,50 | 4,30 | 2,50 | 43,20 |
| | ИТОГО | | | 500,00 | 95,00 | 582,30 | 18,80 | 19,60 | 82,60 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-8з | Салат из капусты с морковью | 60 | | 73,0 | 1,0 | 5,0 | 6,0 |
| | 1 блюдо | 162* | Суп молочный | 250 | | 170,5 | 4,6 | 7,4 | 21,4 |
| | 2 блюдо | 493* | Курица тушеная | 90 | | 118,0 | 12,9 | 5,6 | 4,0 |
| | гарнир | 54-1г | Макароны отварные | 150 | | 208,0 | 5,0 | 5,3 | 35,0 |
| | напиток | | Сок | 190 | | 88,5 | 0,5 | 0,0 | 21,7 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | | 136,0 | 2,9 | 1,0 | 28,6 |
| | ИТОГО | | | 800,00 | 95,00 | 794,00 | 26,90 | 24,30 | 116,70 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |