



Школа Школа №3 Дата 27.09.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|-------------------|--|----------|--------|--------------|-------|--------|----------|
| | гастроном | №14 2015 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 10 | 8,9 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| Завтрак | гор.блюдо | № 204 2015г. | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% | 220/36/9 | 37,08 | 172,8 | 4,6 | 7,7 | 23,2 |
| | зблюдо | № 350 2015г. | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) | 200 | 8,34 | 110,2 | 0,1 | 0 | 26,9 |
| | хлеб бел | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,29 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб ржан | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,75 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | кисломол. | | БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке | 125 | 27,30 | 96,2 | 4,4 | 3 | 6,5 |
| | | | Итого за прием пищи | | 88,66 | 625,18 | 24,55 | 12,95 | 168,05 |
| Обед | овощи свеж | № 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры) | 100 | 3,7 | 14 | 0,7 | 0,1 | 2,2 |
| | 1 блюдо | № 101 2015г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой | 250 | 5,11 | 85,2 | 1,7 | 2,7 | 13,3 |
| | 2 блюдо | № 268, 331 2015г. | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом | 100/60 | 42,2 | 343,9 | 16,5 | 24,2 | 14,3 |
| | гарнир | № 302 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом | 200 | 6 | 336 | 10,62 | 11,465 | 47,8 |
| | 3 блюдо | № 349 2015г. | Кисель из яблок сушеных | 200 | 5,85 | 110,2 | 0,1 | 0 | 26,9 |
| | хлеб бел. | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,85 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 24,2 |
| | хлеб черн. | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 129 | 4,3 | 1,65 | 21,25 |
| | фрукты | | Яблоко свежее колиброванное | 150 | 19,95 | 69,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | Итого за прием пищи | | 88,66 | 1204,70 | 38,37 | 41,22 | 137,75 |
| | | | | | 177,32 | 1829,88 | 62,92 | 54,17 | 305,80 |



Миргородская Л.А.
Л.А. Миргородская