

Школа

-

Отд./корп

День

03.10.2022г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17 | Свекла отварная | 60 | 10-00 | 21 | 1 | 0 | 4 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 305 | Колбаски курин.с сыром с соусом | 120 | 72-00 | 335 | 19 | 20 | 20 |
| | гарнир | 204 | Макароны отварные | 180 | 10-00 | 186 | 7 | 1 | 37 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 3-00 | 118 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 5-00 | 113 | 0 | 0 | 28 |
| итого | | | 610 | 100-00 | 772 | 31 | 21 | 113 | |

Школа

-

Отд./корп

День

04.10.2022г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 331 | Овощи,припущенные со слив. Маслом | 60 | 10-00 | 40 | 1 | 1 | 6 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная с овощами | 130 | 72-00 | 137 | 15 | 7 | 3 |
| | гарнир | 315 | Рис отварной | 180 | 11-00 | 252 | 4 | 6 | 44 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 3-00 | 118 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | напиток | 286 | Чай с сахаром | 200 | 4-00 | 24 | 0 | 0 | 6 |
| итого | | | 620 | 100-00 | 569 | 25 | 15 | 83 | |

Школа

-

Отд./корп

День

05.10.2022г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 10 | Икра из свеклы | 60 | 10-00 | 50 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 275 | Гуляш из говядины | 130 | 67-00 | 338 | 14 | 31 | 1 |
| | гарнир | 321 | Пюре картофельное | 180 | 15-00 | 165 | 4 | 6 | 25 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 3-00 | 118 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 376 | Чай с лимоном | 200 | 7-00 | 113 | 0 | 0 | 28 |
| итого | | | 620 | 100-00 | 783 | 24 | 40 | 81 | |

Школа

-

Отд./корп

День

06.10.2022г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 53 | Икра кабачковая | 60 | 10-00 | 42 | 1 | 3 | 4 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 302 | Мясо птицы тушеное с соусом | 120 | 71-00 | 109 | 6 | 5 | 11 |
| | гарнир | 204 | Макароны отварные | 180 | 10-00 | 186 | 7 | 1 | 37 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 3-00 | 118 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | напиток | 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 6-00 | 92 | 0 | 0 | 23 |
| итого | | | 610 | 100-00 | 547 | 18 | 9 | 99 | |

Школа

-

Отд./корп

День

07.10.2022г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 473 | Маринад овощной без томата | 60 | 10-00 | 76 | 1 | 5 | 6 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 282 | Биточек по - белорусски (зраза школьная) с соусом | 120 | 56-00 | 275 | 19 | 14 | 19 |
| | гарнир | 414 | Каша гречневая вязкая | 180 | 13-00 | 244 | 12 | 8 | 30 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 3-00 | 118 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | напиток | 399 | Сок | 200 | 18-00 | 100 | 1 | 0 | 23 |
| | итого | | | 610 | 100-00 | 812 | 37 | 28 | 102 |