

Школа

МБОУООШ №3

Отд./корп

День

10/16/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед б/п	гор.блюдо		Щи из свежей капусты, сметана, зеленый лук	200*8*2	10.10	114.7	1.70	5.00	20.30
	гор.блюдо		Шницель нат.руб. с маслом слив.	75*5	50.61	266.0	33.6	25.4	7.6
	гарнир		Макароны отварные с сыром	150*20	24.23	273.6	9.90	11.30	32.80
	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	напиток		Сок фруктовый	200	19.20	84.4	1.00	0.00	42.00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	3.12	84	3	1	16
Завтрак б/п тжс, м/о, д- учет	гор.блюдо		Омлет с зел. горошком и маслом слив.	150*10	38.47	188.0	7.2	14.0	16.80
	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	гор.напит.		Чай с сахаром	200	2.57	27.9	0.2	0	6.6
Обед б/п тжс, м/о, д- учет	гор.блюдо		Щи из свежей капусты, говядина, сметана, зеленый лук	200*20*8* 2	28.68	114.7	1.70	5.00	20.30
	гор.блюдо		Шницель нат.руб. с маслом слив.	75*5	50.61	266.0	33.6	25.4	7.6
	гарнир		Макароны отварные с сыром	150*20	24.46	273.6	9.90	11.30	32.80
	напиток		Сок фруктовый	200	19.20	84.4	1.00	-	42.00
	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	3.12	84.3	3.2	0.58	15.7
Платно	гор.блюдо		Омлет с зел. горошком и маслом слив.	150*10	38.47	188.0	7.2	14.0	16.80
	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	гор.напит.		Чай с сахаром	200	2.57	27.9	0.2	0	6.6
	десерт		Тортик топленое молоко	2*38	29.26				