

Школа **МБОУООШ №3** Отд./корп День **10/18/2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед б/п	гор.блюдо		Суп картофельный с макарон.изделиями, зел.лук	200*2	8.65	133.1	6.70	4.60	16.30
	гор.блюдо		Кура отварная	150	62.02	459.0	70.2	34.2	2.7
	гарнир		Картофельное пюре	150	16.88	145.8	3.10	6.10	19.80
	хлеб бел.		Батон	40	5,08	94	3,04	0,32	19,68
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	3,12	84,3	3,2	0,58	15,7
напиток		Компот из сухофруктов	200	5.29	93.0	1.0	0.00	23.0	
Завтрак б/п тжс, м/о, д- учет	гор.блюдо		Пудинг из творога со сгущенным молоком Кукуруза отварная	150*30 40	63,86 8,23	284.0	16.0	15.0	17.40
	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	гор.напит.		Чай с сахаром и лимоном	200*7	4.33	27.9	0.2	0	6.6
	гор.блюдо		Суп картофельный с макарон.изделиями, говядина, зел.лук	200*20*2	27.23	133.1	6.70	4.60	16.30
Обед б/п тжс м/о д- учет	гор.блюдо		Кура отварная	150	62.02	459.0	70.2	34.2	2.7
	гарнир		Картофельное пюре	150	16.88	145.8	3.10	6.10	19.80
	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
	напиток		Компот из сухофруктов	200	5.29	93	1	0	23
	гарнир		Помидор свежий	50	12.98	38.7	0.6	3.0	2.28
	гор.блюдо		Пудинг из творога со сгущенным молоком Кукуруза отварная	150*30 40	63,86 8,23	284.0	16.0	15.0	17.40
Платно	хлеб бел.		Батон	40	5.08	94.0	3.04	0.32	19.68
	гор.напит.		Чай с сахаром и лимоном	200*7	4.33	27.9	0.2	0	6.6