

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 19.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЕЦ,ПОМИДОРЫ/ 106/2013	100		11	1	0	2
	1-е блюда	154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013	250		118	2	6	14
	2-е блюда	191	МЯСО ТУШЕНОЕ	0		217	16	15	3
	Гарниры	291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180		261	7	7	43
	Напитки	617	НАПИТОК "ВАЛИТЕК" С ВИТАМИНАМИ 617/2013	200		70			17
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАННОЙ 60	60		104	4	1	20
					Сумма:	127,00			

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 20.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 4/2013	100		136	2	10	10
	1-е блюда	13143/2008	СВЕКОЛЬНИК 250 131/2013	250		127	2	6	16
	2-е блюда	412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/203	100		236	16	15	10
	Гарниры	237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 237/2013	180		309	11	9	47
	Напитки	507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200		78	0	0	19
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	4	1	20
					Сумма:	127,00			

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 21.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013	100					
	1-е блюда	155/2013	СУП С КРУПОЙ 250 155/2013	250		137	2	7	15
	2-е блюда	332/2013	РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 332/2013	100		181	26	9	0
	Гарниры	429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180		186	4	7	26
	Напитки	512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		144	2	0	34
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	4	1	20
					Сумма:	127,00			

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 22.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		85	1	5	8
	1-е блюда	142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250		98	2	6	9
	2-е блюда	210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120		750	51	58	5
	Гарниры	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180		269	5	7	48
	Напитки	509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200 509/2013	200		103	0	0	25
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	4	1	20
	Сумма:					127,00			

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 23.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЕЦ,ПОМИДОРЫ/ 106/2013	100		11	1	0	2
	1-е блюда	155/М 2004	СУП С КЛЕЦКАМИ	250		105	3	4	15
	2-е блюда	389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 389/2013	100		195	15	11	9
	Соусы	453/2013	СОУС ТОМАТНЫЙ /30/	30		21	0	1	2
	Гарниры	239	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013*	180		190	4	7	29
	Напитки	519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013	200		104	1	0	25
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	4	1	20
Сумма:					127,00				

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 24.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	31	САЛАТ КАРТОФ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100		153	3	11	10
	1-е блюда	121/2013	БУЛЬОН ИЗ КУР 250 121/2013	250		115	9	9	0
	2-е блюда	404	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013	120		239	18	18	0
	Гарниры	512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		148	1	0	36
	Напитки	423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 423/2013	180		193	6	6	28
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	5	0	30
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	4	1	20
					Сумма:	127,00			