

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./корп

День 12.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Хлопчатые закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ТОМИДОРЫ/100	100		25	1,26	0,22	4,45
	1-е блюда	159/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 159/2013	250		167	4,56	6,21	23,31
	2-е блюда	381	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИЦЕЛИ 381/2013	100		292	19,06	16,03	17,88
	Гарниры	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180		269	4,60	6,52	48,06
	Напитки	518/2013	СОК	200		188	2,00	0,40	44,00
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
				Сумма:	127,00				

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 13.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Еллюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 7/2013	100		132	1,14	10,08	9,07
	1-е блюда	134/2013	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 134/2013	250/10		135	2,46	6,00	17,80
	2-е блюда	332/2013	РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 332/2013	100		181	25,70	8,55	0,44
	Гарниры	429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 429/2013	180		186	3,87	7,34	28,02
	Напитки	512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200		144	1,92	0,11	33,84
Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52	
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04	
				Сумма:	127,00				

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	0,70	0,10	1,90
	1-е блюда	129/2013	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10		129	2,53	7,17	13,49
	2-е блюда	406	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 250*	250		554	22,09	31,49	45,58
	Напитки	507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200		78	0,16	0,16	18,89
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
		109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
Сумма:					127,00				

Школа

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День

15.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЕЦ, ПОМИДОРЫ/ 106/2013	100		11	0,70	0,10	1,90
	1-е блюда	158/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		124	2,91	3,18	20,83
	2-е блюда	410	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013	100		264	15,41	18,81	8,02
	Гарниры	423/2013	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180		173	4,57	8,34	13,90
	Напитки	512/2013	КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	200		148	0,74	0,16	36,03
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
Сумма:				127,00					

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013	100					
	1-е блюда	132/94	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	250		109	1,88	6,45	10,94
	2-е блюда	389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100 389/2013	100		195	44,74	11,05	8,93
	Соус	453/2013	СОУС ТОМАТНЫЙ /30/	30		21	0,39	1,11	2,46
	Гарниры	237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180		309	10,50	8,65	47,38
	Напитки	510/2013	КОМОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013	200		108	0,48	0,20	26,14
Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52	
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04	
Сумма:					127,00				

Школа МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Пермь

Отд./корп

День 17.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Капорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОК,КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100		136	1,64	10,08	9,63
	1-е блюда	152	УХА С КРУПКОЙ 152/2013	250		134	8,67	4,35	15,09
	2-е блюда	369	ЖАРКОЕ ПО-ДЮМАШЕНМУ 220 369/2013	220		356	23,64	20,02	20,41
	Напиток	520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		83	0,10	0,04	20,69
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104	3,96	0,72	20,04
Сумма:				127,00					