

Школа: МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./Корп.

Дата: 14.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100		24,82	1,26	0,22	4,45
	1-е блюда	159/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 159/2013	250		167,33	4,56	6,21	23,31
	2-е блюда	381	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ 381/2013	100		265,71	18,48	16,67	10,22
	Гарниры	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180		239,20	4,56	3,22	48,00
	Напитки	518/2013	СОК	200		187,60	2,00	0,40	44,00
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,62
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04
	Сумма:					108,00			

Школа: МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./Корп.

Дата: 15.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 7/2013	100		131,54	1,14	10,08	9,07
	1-е блюда	134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 134/2013	250/10		135,07	2,46	5,00	17,80
	2-е блюда	332/2013	РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 332/2013	100		181,48	25,70	8,55	0,44
	Гарниры	429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180		165,64	3,87	7,34	26,02
	Напитки	512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		144,06	1,92	0,11	33,84
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04
	Сумма:					108,00			

Школа: **МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми**

Отд./Корп.

Дата: **16.03.2022**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ЮГУРЦЫ /100	100		14,08	0,88	0,14	2,34
	1-е блюда	111	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 129/2013	250/10		128,62	2,53	7,17	13,49
	2-е блюда	406	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 250*	250		1076,24	61,95	71,79	45,58
	Напитки	507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200		77,64	0,16	0,16	18,89
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04
	Сумма:					108,00			

Школа: МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./Корп.

Дата: 17.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПОМИДОРЫ/100	100		24,82	1,26	0,22	4,46	
	1-е блюда	158/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		123,68	2,91	3,18	20,83	
	2-е блюда	410	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013	100		263,73	15,41	18,81	8,02	
	Гарниры	423/2013	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180		172,93	4,67	8,34	19,90	
	Напитки		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		148,49	0,74	0,16	36,03	
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,52	
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04	
					Сумма:	108,00				

Школа: МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд. Корп.

Дата: 18.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Холодные закуски		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013	100		44,40	0,40	0,40	9,80	
	1-е блюда	132/94	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	250		109,29	1,88	6,45	10,94	
	2-е блюда	389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100 389/2013	100		194,81	14,74	11,05	8,93	
	Соусы		СОУС ТОМАТНЫЙ	30		20,64	0,46	1,11	2,21	
	Гарниры	237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180		309,37	10,50	8,65	47,38	
	Напитки	510/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013	200		95,50	0,65	0,24	22,69	
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,52	
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04	
					Сумма:	108,00				

Школа: МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./Корп.

Дата: 19.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рсц.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	4/2013	100	135,84	1,64	10,08	9,63
	1-е блюда	152	УХА С КРУПОЙ 152/2013	250	134,16	6,67	4,35	15,09	
	2-е блюда	369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220*	220	350,30	23,66	19,33	20,44	
	Напитки	520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	83,49	0,10	0,04	20,69	
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	141,00	4,56	0,48	29,52	
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	104,40	3,96	0,72	20,04	
	Сумма:					108,00			