

Прием пищи	Раздел	№ п/ч.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	246	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ТОМИДОРЫ/	100		21,80	1,13	0,21	3,86
	1-е блюдо	159/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 159/2013	250		167,33	4,56	6,21	23,31
	2-е блюдо	189	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ (М)100	100		293,63	19,24	17,20	15,09
	Гарнир	423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 423/2013	180		192,71	6,00	6,31	27,98
	Напиток	518/2013	СОК	200		187,60	2,00	0,40	44,00
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50		117,50	3,80	0,40	24,60
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04
				Сумма:	108,00				

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

Отд./Корп.

Дата: 05.10.2021

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 100	100		142,90	2,52	10,15	10,38
	1-е блюда	155/2013	СУП С КРУПНОЙ 250	250		63,89	1,62	2,13	9,56
	2-е блюда	332/2013	РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100	100		181,48	25,70	8,55	0,44
	Гарнир	429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180		185,64	3,87	7,34	26,02
	Напиток	280	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200		105,38	1,04	0,06	25,17
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50		117,50	3,80	0,40	24,60
Хлеб	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04	
Сумма:				108,00					

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

Отд./Корп.

Дата: 06.10.2021

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	158/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		132,52	2,88	4,21	20,79
	2-е блюда	410	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013	100		263,73	15,41	18,81	8,02
	Гарнир	92	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200/5		287,68	4,37	19,24	24,26
	Напиток	507/2013	КОМПЛОТ 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. Пермь

Отд./Корп.

Дата: 07.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
										Сумма: 108,00
Обед	Холодные закуски	128/2013	БЛЮКИ ПОРЦИОННО	150		66,60	0,60	0,60	14,70	
	1-е блюда	406	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 128/2013	250		128,25	2,27	7,17	13,66	
	2-е блюда	510/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 280*	280		908,62	48,82	60,38	42,48	
	Напиток	108/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013	200		90,17	0,52	0,21	21,55	
	Хлеб	109/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	29,52	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60		104,40	3,96	0,72	20,04	
				Сумма: 108,00						

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

Сред./Корн.

Дата: 08.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Емкость	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ТОМИДОРЫ/100	100		24,82	1,26	0,22	4,45
	1-е блюда	161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250 161/2013	250		110,11	3,10	5,06	13,06
	2-е блюда	389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100 389/2013	100		194,81	14,74	11,05	8,93
	соус	265	СОУС ТОМАТНЫЙ /30/	30		24,94	0,38	1,52	2,44
	Гарнир	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180		269,32	4,60	6,52	48,06
	Напиток		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				

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150		66,60	0,60	0,60	14,70
	Холодные закуски		БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ" 100	100		401,98	7,37	15,71	57,77
	1-е блюдо	152	УХА С КРУПКОЙ 152/2013	250		134,16	8,67	4,35	15,09
	2-е блюдо	369	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 369/2013	220		356,35	23,64	20,02	20,41
	Напиток	520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		83,93	0,11	0,04	20,77
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					