

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

Отд./Корп.

Дата: 21.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуска	106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ЮГУРЦЫ /100	100		14,08	0,88	0,14	2,34
	1-е блюда	154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013	250		118,19	2,44	5,89	13,86
	2-е блюда	191	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50		216,64	16,35	15,32	3,33
	Гарниры	291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180		260,89	6,86	6,72	43,25
	Напитки	2013	ЗОЛОТОЙ ШАР 200	200		69,60			17,40
	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

Стд./Корп.

Дата: 22.03.2022

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		135,84	1,54	10,08	9,63
	1-е блюда	13143/2008	СВЕКОЛЬНИК 250 131/2013	250		126,59	2,25	5,88	16,17
	2-е блюда	412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100 412/203	100		236,12	15,73	14,68	10,05
	Гарниры	237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180		309,37	10,50	8,65	47,38
	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: МАГУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Отд./Корп.

Дата: 23.03.2022

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	155/2013	СУП С КРУПОЙ 250 155/2013	250		136,84	2,46	7,26	15,42
	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		185,64	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: 24.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		84,95	1,43	5,09	8,36
	1-е блюда	142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250		96,24	2,11	5,83	9,34
	2-е блюда	210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120		309,74	17,80	24,50	4,51
	Гарниры	224/2008 П	РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180		239,20	4,56	3,22	48,00
	Напитки	509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200 509/2013	200		102,92	0,27	0,20	25,00
	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: **25.03.2022**

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	155/М 2004	СУП С КЛЕЦКАМИ	250		104,60	2,97	3,85	14,52
	2-е блюда	202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /ЕЖИКИ/390/2013	70/30		193,61	9,65	12,87	9,79
	Гарниры	239	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 428/2013*	180		190,24	3,62	6,58	25,12
	Напитки	519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013	200		103,76	0,68	0,28	24,63
	Хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60		141,00	4,56	0,48	28,52
	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: **26.03.2022**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Холодные закуски	31/2013	САЛАТ КАРТОФ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100		152,57	2,60	11,39	9,91
	1-е блюда	121/2013	БУЛЬОН ИЗ КУР 250 121/2013	250		115,09	8,71	8,75	0,38
	2-е блюда	404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013	100		341,38	26,03	26,28	0,19
	Гарниры	423/2013	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180		172,93	4,57	8,34	19,90
	Напитки	2013	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			