

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

Отд./Корп.

Дата: 22.11.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------------|----------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Обед | Холодные закуски | 106/2013 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /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 | | 160,48 | 10,68 | 11,60 | 3,33 |
| | Гарнир | 291/2013 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013 | 180 | | 260,89 | 6,86 | 6,72 | 43,25 |
| | Напиток | | 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

Отд./Корп.

Дата: 23.11.2021

| 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 | 1,64 | 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 | | 236,13 | 15,73 | 14,68 | 10,05 |
| | Гарнир | 237/2013 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | 180 | | 309,37 | 10,50 | 8,65 | 47,38 |
| | Напиток | 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: 24.11.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------------|----------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Обед | Холодные закуски | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | | 45,50 | 0,40 | 0,30 | 10,30 |
| | 1-е блюда | 155/2013 | СУП С КРУПОЙ 250 155/2013 | 250 | | 158,13 | 3,40 | 7,85 | 18,48 |
| | 2-е блюда | 332/2013 | РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 332/2013 | 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 | 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: *25.11.2021*

| 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 | | 98,24 | 2,11 | 5,83 | 9,34 |
| | 2-е блюда | 210/2008 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120 | 120 | | 524,10 | 34,52 | 40,81 | 4,68 |
| | Гарнир | 224/2008 П | РИС ОТВАРНОЙ 414/2013 | 180 | | 239,20 | 4,56 | 3,22 | 48,00 |
| | Напиток | 509/2013 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200 509/2013 | 200 | | 103,36 | 0,27 | 0,21 | 25,10 |
| | 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: 26.11.2021

| 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/(М) | 70/5 | | 187,00 | 9,64 | 12,15 | 9,77 |
| | Гарнир | 239 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013* | 180 | | 191,67 | 3,71 | 6,60 | 29,35 |
| | Напиток | 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 | 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: 27.11.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | |
|------------|------------------|----------|--------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|--|--|
| Обед | Холодные закуски | 31 | 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 | | |
| | Гарнир | 423/2013 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180 | 180 | | 172,93 | 4,57 | 8,34 | 19,90 | | |
| | 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 | | | | |