

Школа №3 а. Джерокай

Школа №3 а. Джерокай

Отд./корп 5-11кл

День 16.10.2025г



Прием	№ п/п	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		202,222	Тефтели из говядины с рисом, каша пшенная	250,00		538,16	27,17	28,42	43,34
		300	Чай с сахаром	200,00		48,64	0,12	0,00	12,04
			Хлеб пшеничный	40,00		122,52	3,45	0,66	25,34
			Хлеб						
Завтрак 2			овощи по сезону	100,00		7,98	0,48	0,06	1,38
			фрукты						
Обед			овощи по сезону	100,00		7,98	0,48	0,06	1,38
		42	Рассольник Ленинградский	250,00		149,60	5,03	11,30	32,38
		5425	Курица тушеная с морковью	100,00		126,40	10,10	8,70	4,40
		221	Каша пшеничная	150,00		278,13	7,12	6,39	24,24
			Сок яблочный	200,00		92,00	1,00	0,20	20,20
			Хлеб пшеничный/Хлеб ржанопшеничный	80,00		163,20	4,60	0,88	40,32
			Хлеб бел.						
			Хлеб черн.						

Мед/сестра-Шевцукова Р.Р. Ш
 Шеф/повар-Шнахова Ж.Т. Ш