

Школа		МБОУ СОШ №3 а. Джерокай		Отд./корп		День		10.10.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5429	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, КАША ГРЕЧНЕВАЯ	245,00	63,61	348,77	14,22	14,72	36,10
	гор.напиток	294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,00	2,97	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	60,00	3,77	122,52	3,45	0,66	25,34
	закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60,00	10,02	54,50	0,83	3,20	5,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60,00	10,02	8,40	0,48	0,06	1,98
	1 блюдо	45	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200,00	9,64	79,03	1,87	3,11	10,95
	2 блюдо	209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	95,00	39,02	240,06	14,21	16,06	9,70
	гарнир	423	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150,00	21,56	94,50	5,60	5,40	5,90
	сладкое	283	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,00	13,71	163,79	0,56	0,00	47,89
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	1,55	72,60	2,40	0,30	14,60
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,22	49,92	1,05	0,36	10,74

Утверждено

Директор Паков М.М.Паков

Медсестра сф Р.Р.Шевацукова

Повар Шенах Ж.Т.Шнахова

