Школа МКОУ СОШ №3 а. Джерокай | Отд./корп 1-4КЛ | День 23.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	318 227	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ, МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	280,00	61,97	394,10	24,62	22,50	40,93
	гор.напиток	294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,00	3,04	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	1,80	72,60	2,40	0,30	14,60
	закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60,00	11,82	58,88	3,80	3,00	5,55
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60,00	11,82	16,03	1,10	0,10	3,40
	1 блюдо	37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200,00	7,82	88,89	1,52	5,33	8,65
	2 блюдо	181	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220,00	94,70	334,08	16,54	17,33	22,13
	гарнир								
	сладкое	284	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,00	7,70	141,98	0,33	0,00	40,66
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	1,80	72,60	2,40	0,30	14,60
	хлеб черн.		ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,62	49,92	1,05	0,36	10,74

Мед/сестра-Шевоцукова Р.Р.

Шеф/повар-Шнахова Ж.Т.