



Школа №3" а. Джерокай

Отд./корп 5-11кл.

День 14.10.2025г

Прием	Вид пищи	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гов. бифидо	209, 221	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ, КАША ПШЕНИЧНАЯ	255,00		497,89	25,03	23,13	47,62
	Гор. йогурт	294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,00		61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00		72,60	2,40	0,30	14,60
	Закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100,00		11,30	0,70	1,00	1,90
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	Закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100,00		11,30	0,70	0,10	1,90
	1 блюдо	37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250,00		110,78	1,90	6,66	10,81
	2 блюдо	176	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120,00		325,69	21,72	25,11	3,85
	гарнир	227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150,00		253,31	6,60	6,35	42,39
	сладкое	284	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,00		104,07	0,25	0,25	25,35
	хлеб бел.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	60,00		122,52	3,45	0,66	25,34
	хлеб черн.								

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