

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	27.50	67	1	1	15
	2 блюдо	№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	42.26	242	14	19	4
	гор.напиток	№616/П2013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	6.00	37	0	0	9
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	5.00	118	4	1	24
	сладкое	№589/п2013/5	ПРЯНИКИ	50	11.00	186	4	2	38
Обед	закуска	№1/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	3.50	82	1	6	6
	1 блюдо	№92/ЕСТН2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	205	7.50	56	2	1	10
	2 блюдо	№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	45.76	219	17	11	14
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	13.50	154	3	6	22
	напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	17.00	96	0	0	24
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№76/ЕСТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	25.50	66	0	7	0
	2 блюдо	№220/ЕСТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	30.76	212	6	8	29
	гор.напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.50	40	0	0	10
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	9.50	118	4	1	24
	кисломол.	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	21.50	63	5	3	4
Обед	закуска	№18/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	6.00	55	1	5	2
	1 блюдо	№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	6.50	79	1	5	7
	2 блюдо	№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	68.76	462	20	20	50
	напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	6.50	104	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	4.50	74	1	6	4
	2 блюдо	№327/ЕСТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	80.76	422	26	26	22
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	3.00	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	3.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6.00	13	1	0	2
	1 блюдо	№108/ЕСТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	38.76	165	10	13	4
	2 блюдо	№347/П2013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	140	24.00	127	14	4	9
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8.00	217	6	6	36
	напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	10.50	105	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№62/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	27.00	148	7	9	10
	2 блюдо	№225/ЕСТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150	19.00	171	4	8	21
	гор.напиток	№652/Диет.сб./М2013	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220	10.00	53	0	0	13
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	3.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	32.26	67	1	1	15
Обед	закуска	№3/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	8.50	75	1	6	4
	1 блюдо	№113/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.50	97	2	2	17
	2 блюдо	№352/ЕСТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	245	63.26	363	18	13	44
	напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7.00	121	1	0	30
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	3.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№15/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	12.50	61	0	6	1
	2 блюдо	№369/ЕСТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	53.26	156	17	6	9
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	18.00	154	3	6	22
	гор.напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	40	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	6.50	7	0	0	1
	1 блюдо	№97/ЕСТН2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205	8.50	73	2	1	14
	2 блюдо	№405/Диет.сб.2013	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	50.76	219	14	14	9
	гарнир	№257/ЕСТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	10.00	210	5	6	34
	напиток	№485/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	12.00	84	0	0	20
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

07.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№284/ЕСТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	60.26	386	30	7	51
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	4.00	41	0	0	10
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	25.00	67	1	1	15
Обед	закуска	№47/ЕСТН2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	4.00	79	1	6	5
	1 блюдо	№120/ЕСТН2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	24.50	173	8	10	13
	2 блюдо	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	41.76	285	24	21	0
	гарнир	№384/ЕСТН2018	РИС ОТВАРНОЙ	150	7.50	223	4	5	40
	напиток	№489/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	11.00	72	0	0	17
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	1.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

09.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	7.50	13	1	0	2
	2 блюдо	№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	62.26	219	17	11	14
	гарнир	№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.50	255	9	7	39
	гор.напиток	№461/ЕСТН/2018/3	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	4.00	60	0	0	15
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	5.50	13	1	0	2
	1 блюдо	№144/П2013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	7.50	119	5	3	18
	2 блюдо	№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	43.26	163	17	9	4
	гарнир	№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	14.50	169	3	6	25
	напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	16.00	96	0	0	24
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40	3.00	94	3	0	19

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№303/ЕСТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	33.26	140	14	6	7
	гарнир	№384/ЕСТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	9.50	148	3	4	26
	гарнир	№156/ЕСТН/2018/3	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	12.50	26	1	1	2
	гор.напиток	№457/ЕСТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	40	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	28.50	67	1	1	15
Обед	закуска	№22/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	8.00	66	1	5	5
	1 блюдо	№114/ЕСТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	9.50	88	2	5	9
	2 блюдо	№346/ЕСТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	46.76	214	13	14	9
	гарнир	№213/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	15.00	205	7	9	25
	напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	8.00	104	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

11.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7.50	7	0	0	1
	2 блюдо	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	66.26	285	24	21	0
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9.00	217	6	6	36
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	4.00	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.00	128	5	1	26
Обед	закуска	№42/ЕСТН2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	10.50	89	1	6	7
	1 блюдо	№92/ЕСТН2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	205	9.00	56	2	1	10
	2 блюдо	№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	45.76	249	13	18	9
	гарнир	№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	12.50	215	4	5	38
	напиток	№484/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9.00	78	0	0	19
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№278/ЕСТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	57.26	381	36	7	43
	гор.напиток	№461/ЕСТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10.00	120	3	3	20
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	22.00	67	1	1	15
Обед	закуска	№9/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	6.50	78	1	6	5
	1 блюдо	№113/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.00	97	2	2	17
	2 блюдо	№327/ЕСТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	74.76	422	26	26	22
	напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3.50	121	1	0	30
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	1.50	71	2	0	14
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.50	58	2	0	11

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№76/ЕСТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	6.00	33	0	4	0
	2 блюдо	№231/ЕСТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	19.50	168	5	6	22
	гор.напиток	№464/ЕСТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	19.00	122	3	3	22
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	7.50	118	4	1	24
	булочное	№577/П2013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	23.76	174	7	7	22
	кисломол.	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	16.00	63	5	3	4
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6.00	13	1	0	2
	1 блюдо	№132/ЕСТН2018	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	9.50	87	3	4	11
	2 блюдо	№206/М2003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	52.26	326	16	23	14
	гарнир	№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9.50	255	9	7	39
	напиток	№506/ЕСТН2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	10.00	74	0	0	19
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

14.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№14/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	7.50	50	0	5	1
	2 блюдо	№326/ЕСТН2018	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	61.26	238	16	17	5
	гарнир	№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	15.50	169	3	6	25
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	3.50	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4.00	128	5	1	26
Обед	закуска	№21/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	4.50	73	1	5	7
	1 блюдо	№105/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	10.00	75	2	5	6
	2 блюдо	№294/ЕСТН2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	50.76	166	23	8	1
	гарнир	№174/ЕСТН2018/5	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	13.00	177	4	9	20
	напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	9.50	105	1	0	25
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

16.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	27.50	67	1	1	15
	2 блюдо	№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	42.26	242	14	19	4
	гор.напиток	№616/П2013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	6.00	37	0	0	9
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	5.00	118	4	1	24
	сладкое	№589/п2013/5	ПРЯНИКИ	50	11.00	186	4	2	38
Обед	закуска	№1/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	3.50	82	1	6	6
	1 блюдо	№92/ЕСТН2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	205	7.50	56	2	1	10
	2 блюдо	№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	45.76	219	17	11	14
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	13.50	154	3	6	22
	напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	17.00	96	0	0	24
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

17.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№76/ЕСТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	25.50	66	0	7	0
	2 блюдо	№220/ЕСТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	30.76	212	6	8	29
	гор.напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.50	40	0	0	10
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	9.50	118	4	1	24
	кисломол.	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	21.50	63	5	3	4
Обед	закуска	№18/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	6.00	55	1	5	2
	1 блюдо	№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	6.50	79	1	5	7
	2 блюдо	№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	68.76	462	20	20	50
	напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	6.50	104	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

18.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№2/ЕСТН2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	4.50	74	1	6	4
	2 блюдо	№327/ЕСТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	80.76	422	26	26	22
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	3.00	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	3.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6.00	13	1	0	2
	1 блюдо	№108/ЕСТН2018	СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	38.76	165	10	13	4
	2 блюдо	№347/П2013/5	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	140	24.00	127	14	4	9
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8.00	217	6	6	36
	напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	10.50	105	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№62/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	27.00	148	7	9	10
	2 блюдо	№225/ЕСТН2018	КАША "ДРУЖБА"	150	19.00	171	4	8	21
	гор.напиток	№652/Диет.сб./М2013	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220	10.00	53	0	0	13
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	3.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	32.26	67	1	1	15
Обед	закуска	№3/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	8.50	75	1	6	4
	1 блюдо	№113/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.50	97	2	2	17
	2 блюдо	№352/ЕСТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	245	63.26	363	18	13	44
	напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7.00	121	1	0	30
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	3.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№15/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	12.50	61	0	6	1
	2 блюдо	№369/ЕСТН2018/5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	53.26	156	17	6	9
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	18.00	154	3	6	22
	гор.напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	40	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	6.50	7	0	0	1
	1 блюдо	№97/ЕСТН2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205	8.50	73	2	1	14
	2 блюдо	№405/Диет.сб.2013	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	50.76	219	14	14	9
	гарнир	№257/ЕСТН2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	10.00	210	5	6	34
	напиток	№485/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	12.00	84	0	0	20
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

21.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№284/ЕСТН2018	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	60.26	386	30	7	51
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	4.00	41	0	0	10
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	25.00	67	1	1	15
Обед	закуска	№47/ЕСТН2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	4.00	79	1	6	5
	1 блюдо	№120/ЕСТН2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	24.50	173	8	10	13
	2 блюдо	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	41.76	285	24	21	0
	гарнир	№384/ЕСТН2018	РИС ОТВАРНОЙ	150	7.50	223	4	5	40
	напиток	№489/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	11.00	72	0	0	17
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	1.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	7.50	13	1	0	2
	2 блюдо	№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	62.26	219	17	11	14
	гарнир	№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12.50	255	9	7	39
	гор.напиток	№461/ЕСТН/2018/3	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	4.00	60	0	0	15
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	5.50	13	1	0	2
	1 блюдо	№144/П2013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	7.50	119	5	3	18
	2 блюдо	№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	43.26	163	17	9	4
	гарнир	№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	14.50	169	3	6	25
	напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	16.00	96	0	0	24
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40	3.00	94	3	0	19

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№303/ЕСТН2018/5	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	33.26	140	14	6	7
	гарнир	№384/ЕСТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	9.50	148	3	4	26
	гарнир	№156/ЕСТН/2018/3	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	12.50	26	1	1	2
	гор.напиток	№457/ЕСТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	40	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.50	128	5	1	26
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	28.50	67	1	1	15
Обед	закуска	№22/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	8.00	66	1	5	5
	1 блюдо	№114/ЕСТН2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	9.50	88	2	5	9
	2 блюдо	№346/ЕСТН2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	46.76	214	13	14	9
	гарнир	№213/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	15.00	205	7	9	25
	напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	8.00	104	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

25.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7.50	7	0	0	1
	2 блюдо	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	66.26	285	24	21	0
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9.00	217	6	6	36
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	4.00	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	5.00	128	5	1	26
Обед	закуска	№42/ЕСТН2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	10.50	89	1	6	7
	1 блюдо	№92/ЕСТН2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	205	9.00	56	2	1	10
	2 блюдо	№168/М2003	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	45.76	249	13	18	9
	гарнир	№385/ЕСТН2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	12.50	215	4	5	38
	напиток	№484/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9.00	78	0	0	19
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	№278/ЕСТН2018/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	57.26	381	36	7	43
	гор.напиток	№461/ЕСТН2018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10.00	120	3	3	20
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	22.00	67	1	1	15
Обед	закуска	№9/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	6.50	78	1	6	5
	1 блюдо	№113/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.00	97	2	2	17
	2 блюдо	№327/ЕСТН2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	74.76	422	26	26	22
	напиток	№492/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3.50	121	1	0	30
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	1.50	71	2	0	14
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.50	58	2	0	11

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№76/ЕСТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5	6.00	33	0	4	0
	2 блюдо	№231/ЕСТН2018	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	19.50	168	5	6	22
	гор.напиток	№464/ЕСТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	19.00	122	3	3	22
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	7.50	118	4	1	24
	булочное	№577/П2013/5	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	23.76	174	7	7	22
	кисломол.	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	16.00	63	5	3	4
Обед	закуска	№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6.00	13	1	0	2
	1 блюдо	№132/ЕСТН2018	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	9.50	87	3	4	11
	2 блюдо	№206/М2003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	52.26	326	16	23	14
	гарнир	№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9.50	255	9	7	39
	напиток	№506/ЕСТН2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	10.00	74	0	0	19
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

28.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№14/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	7.50	50	0	5	1
	2 блюдо	№326/ЕСТН2018	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	61.26	238	16	17	5
	гарнир	№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	15.50	169	3	6	25
	гор.напиток	№459/ЕСТН2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	3.50	41	0	0	10
	хлеб	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4.00	128	5	1	26
Обед	закуска	№21/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	4.50	73	1	5	7
	1 блюдо	№105/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	10.00	75	2	5	6
	2 блюдо	№294/ЕСТН2018/5	РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	50.76	166	23	8	1
	гарнир	№174/ЕСТН2018/5	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	13.00	177	4	9	20
	напиток	№491/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	9.50	105	1	0	25
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

30.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	27.50	67	1	1	15
	2 блюдо	№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	42.26	242	14	19	4
	гор.напиток	№616/П2013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	6.00	37	0	0	9
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	5.00	118	4	1	24
	сладкое	№589/п2013/5	ПРЯНИКИ	50	11.00	186	4	2	38
Обед	закуска	№1/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	3.50	82	1	6	6
	1 блюдо	№92/ЕСТН2018	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.	205	7.50	56	2	1	10
	2 блюдо	№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	45.76	219	17	11	14
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	13.50	154	3	6	22
	напиток	№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	17.00	96	0	0	24
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.50	71	2	0	14

Школа

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Отд./корп

День

31.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№76/ЕСТН2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	25.50	66	0	7	0
	2 блюдо	№220/ЕСТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	30.76	212	6	8	29
	гор.напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.50	40	0	0	10
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	9.50	118	4	1	24
	кисломол.	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	21.50	63	5	3	4
Обед	закуска	№18/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	6.00	55	1	5	2
	1 блюдо	№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	6.50	79	1	5	7
	2 блюдо	№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	68.76	462	20	20	50
	напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	6.50	104	1	0	25
	хлеб черн.	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	58	2	0	11
	хлеб бел.	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30	2.00	71	2	0	14