

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/10/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	Каша пшеничная молочная	200	16.00	241	8	7	38
	гор.напиток	145	Чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	53	2	0	12
			Сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Груша	200	34.00	94	1	1	21
			Сок фруктовый	200	12.80	100	0	0	23
Обед	закуска		помидорка	60	13.61	12		0	3
	1 блюдо								
	2 блюдо	81	Фрикаделька " Петушок"	100	59.71	210	20	11	9
	гарнир	508	Каша гречневая расып	180	11.20	290	11	6	47
	сладкое	632	Компот из смеси св. фруктов	200	8.15	100	0	0	33
	хлеб		хлеб пшенич	50	3.50	106	4	1	24
	хлеб								
						180.00	1327		

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/11/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Каша манная молочная	200	16.00	254	6	11	32
	гор.напиток	145	чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	53	2	0	12
			масло сливочное	10	9.15	57	0	7	0
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	250	29.50	108	3	1	20
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Огурец св	60	5.94	10	1	0	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100	79.46	288	17	18	16
	гарнир	302	каша пшеничная с/м	180	8.09	179	6	4	32
	сладкое	632	Компот из смеси св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
						180.00	924		

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/13/2024

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	127	Каша пшенная молочная	200	13.13	250	8	8	37
	гор.напиток	146	Чай с лимоном	200	3.97	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	1.75	53	2	0	12
			Сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Бананы	225	33.87	221	5	2	45
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска	13	Салат из свежей капусты	60	4.46	43	1	4	4
	1 блюдо								
	2 блюдо	500	Биточки куринные	100	56.58	204	20	9	13
	гарнир	92	Картофельное пюре	180	21.77	180	4	6	28
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
						180.00	987		

Школа

№3 пришкольный лагерь

Отд./корп

День

14.06..2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	123	Каша ячневая молочная	200	15.55	253	8	8	40
	гор.напиток	146	Чай с лимоном	200	3.97	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	54	2	0	12
			Масло сливочное	10	9.15	57	1	6	1
Завтрак 2	фрукты		Мандаринка	150	33.15	58	1	0	12
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Помидорка	60	13.48	20	1	0	4
	1 блюдо								
	2 блюдо	88	Котлета рыбная "нептун"	100	57.56	189	12	14	5
	гарнир	97	Макароны отварные	180	15.58	284	7	9	44
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
		141	Соус томатный	50	2.16	17	1	0	4
				180.00	907				

1-Jan

Школа №3 пришкольный лагерь Отд./корп День 15.06..2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	130	каша рисовая молочная	200	12.80	216	5	7	32
	гор.напиток	146	Чай с лимоном	200	3.97	62	1	0	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	54	2	0	12
			Сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Бананы	225	33.87	221	5	2	45
			Сок натуральный	200	16.00	106	10	0	25
Обед	закуска		огурец св	60	5.94	8	1	0	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	68	Биточки по - Белорусски	100	55.43	307	21	24	2
	гарнир	92	Картофельное пюре	180	21.77	179	4	6	27
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	127	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
						180.00	1055		

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/17/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	каша пшеничная молочная	200	16.00	242	8	7	38
	гор.напиток	145	Чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	54	2	0	12
			Масло сливочное	10	9.15	57	0	6	15
Завтрак 2	фрукты		Груша	210	34.10	99	1	1	22
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Помидорка	60	13.48	20	1	0	4
	1 блюдо								
	2 блюдо	81	Фрикаделька " петушок"	100	64.21	210	20	11	9
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.20	291	11	6	48
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	127	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшенич	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
						180.00	960		

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/18/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	каша манная молочная	200	12.80	219	6	7	32
	гор.напиток	145	Чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1.75	53	2	0	12
			сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Бананы	225	33.87	216	4	1	47
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Огурец св	60	5.94	8	1	0	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100	60.97	288	17	18	16
	гарнир	97	макароны отварные	180	15.58	284	7	9	44
	сладкое	632	компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
		141	Соус томатный	50	2.16	33	1	2	4
				180.00	1168				

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

6/19/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	127	каша пшенная молочная	200	16.00	250	8	8	37
	гор.напиток	145	Чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	53	2	0	12
			Масло сливочное	10	9.15	57	0	6	0
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	150	28.20	71	1	1	15
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Помидорка	100	15.00	20	1	0	4
	1 блюдо								
	2 блюдо	88	Котлета рыбная "нептун"	100	58.02	190	12	14	5
	гарнир	92	картофельное пюре	180	21.77	179	4	6	26
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
						180.00	799		

Школа

№3

пришкольный лагерь

Отд./корп

День

20.06..2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	123	Каша ячневая молочная	200	16.00	253	8	7	39
	гор.напиток	145	Чай с сахаром	200	2.46	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.75	53	2	0	12
			Сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	250	30.25	108	3	1	20
			сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска		Огурцы св	60	5.94	8	1	0	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	500	Биточки куриные	100	60.30	203	20	9	13
	гарнир	94	Рис припущенный	180	16.67	46	0	5	0
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшенич	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
		141	Соус томат	50	2.16	33	1	2	4
				180.00	737				

Школа

№3 пришкольный лагерь

Отд./корп

День

21.06..2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	130	каша рисовая молочная	200	16.00	216	5	7	32
	гор.напиток	146	Чай с лимоном	200	3.97	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшенич	25	1.75	53	2	0	12
			Сыр Российский	17	16.82	62	4	5	0
Завтрак 2	фрукты		Мандаринка	150	33.15	57	1	0	11
			Сок натуральный	200	16.00	106	1	0	25
Обед	закуска	13	Салат из св. капусты	60	4.46	43	0	3	4
	1 блюдо								
	2 блюдо	462	Тефтели мясные	100	52.27	320	13	24	14
	гарнир	92	Картофельное пюре	180	21.77	179	4	6	26
	сладкое	632	Компот из св. фруктов	200	8.15	126	0	0	33
	хлеб		Хлеб пшенич	50	3.50	107	4	1	24
	хлеб								
		141	Соус томат	50	2.16	33	1	2	4
					180.00	971			