

Школа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №163 (столовая)

Отд./корп

День

ПриемПищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак-Обед(1-4 классы) Завтрак	Холодные блюда	1,13	Батон с маслом сливочным	25/10	9-37	129	4	8
	Блюда из творога	366,04	Запеканка творожная с соусом.	150	60-69	482	32	22
Обед	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2-48			
	Холодные блюда	2,03	Помидоры свежие порционные	25	4-00			
	Супы	139,01	Суп картофельный с бобовыми и гренками.	200/10	9-36	167	6	6
	Гарниры	1,03	Картофель отварной	150	18-89	137	3	4
	Блюда из мяса	168	Котлеты Домашние	100	59-28	212	13	15
	Напитки	700	Компот из смородины	200	13-99	91		
	Мучные изделия	3,01	Хлеб Чусовской витаминизированный	25	2-04	53	2	
	Мучные изделия	3	Хлеб Крестьянский витаминизированный	25	2-04	48	2	
Завтрак-Обед(5-11к лассы) Завтрак	Холодные блюда	2,03	Помидоры свежие порционные	35	5-60			
	Гарниры	512,01	Рис припущенный.	180	11-72	231	4	4
Обед	Блюда из птицы	493,01	Филе куриное тушеное в сметанном соусе.	110	59-14	253	23	13
	Напитки	686	Чай с лимоном	200/7	4-40			
	Мучные изделия	3,01	Хлеб Чусовской витаминизированный	25	2-04	53	2	
	Мучные изделия	3	Хлеб Крестьянский витаминизированный	25	2-04	48	2	
	Холодные блюда	2,02	Яблоко	146	21-02		1	1
	Супы	139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/10	11-48	167	6	6
	Гарниры	534,01	Капуста тушеная.	180	15-72	165	4	7
	Блюда из мяса	168	Котлеты Домашние	100	59-28	212	13	15
	Напитки	700	Компот из смородины	200	13-99	91		
	Мучные изделия	3,01	Хлеб Чусовской витаминизированный	25	2-04	53	2	
	Мучные изделия	3	Хлеб Крестьянский витаминизированный	25	2-04	48	2	
Комплекс (1-4 классы) Завтрак	Холодные блюда	1,13	Батон с маслом сливочным	25/10	9-37	129	4	8
	Блюда из творога	366,04	Запеканка творожная с соусом.	150	60-69	482	32	22
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2-48			

01.09.2021

Углеводы

14
38
22
22
9
48
12
11
45
21
12
11
13
22
30
9
48
12
11
14
38

Комплекс (5-11классы) Завтрак	Холодные блюда	2,03	Помидоры свежие порционные	30	4-80			
	Гарниры	512,01	Рис припущенный.	180	11-72	231	4	4
	Блюда из птицы	493,01	Филе куриное тушеное в сметанном соусе.	110	59-14	253	23	13
	Напитки	686	Чай с лимоном	200/7	4-40			
	Мучные изделия	3	Хлеб Крестьянский витаминизированный	25	2-04	48	2	
	Мучные изделия	3,01	Хлеб Чусовской витаминизированный	25	2-04	53	2	

Комплекс1 (1-4 классы) Обед	Холодные блюда	2,03	Помидоры свежие порционные	35	5-60			
	Гарниры	512	Рис припущенный	150	9-77	193	4	3
	Блюда из птицы	493	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	49-77	253	23	13
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2-48			
	Мучные изделия	3	Хлеб Крестьянский витаминизированный	25	2-04	48	2	
	Мучные изделия	3,01	Хлеб Чусовской витаминизированный	25	2-04	53	2	

45
21
11
12
37
21
11
12