

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

06.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			бутерброд с сыром	30/20	22,90	90	5,8	7	0
	гор.блюдо		каша пшенная молочная	180	12,93	256	6,28	8,04	40,72
	гор.напиток		чай с сахаром	200	4,55	60	0,07	0,02	15
	сладкое		кекс	75	13,06	272	5,18	8,03	44,78
			батон	30	2,82	78	2,25	0,9	15,5
					64,26				
Обед	закуска		огурцы порционно	100	17,50	66,600	0,750	6,020	2,350
	1 блюдо		борщ с мясом курицы	250	34,50	115,750	2,570	5,540	11,620
	2 блюдо		плов	180	48,23	178,600	21,990	22,520	34,690
	гарнир			100	30,73	383,400	15,550	32,200	7,400
	сладкое		компот из кураги	200	12,58	120,700	1,000	0,010	29,500
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,84	66,300	2,280	0,270	13,860
	фрукт		мандарин	100	22,52	160,930	2,550	0,860	35,700
					171,44	1932,680	69,230	84,930	

Школа

МОУ "Старотеризморская СОШ" Лагерь с дневным пребыванием "Планета друзей"

Отд./корп

День

06.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			бутерброд с сыром	26/20	16,37	141	6,62	6,74	13,14
	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная с маслом	150	23,20	256,000	6,280	8,040	40,720
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	7,30	60,000	0,07	0,02	15,000
	хлеб		Батон	40	6,80	120,700	3,480	2,330	23,970
			Кексы	40	25,00	272,000	5,180	8,030	44,780
					78,67	849,700	21,630	25,160	137,610
Обед	закуска		Огурцы (порционно)	60	20,27	22,000	1,070	0,200	3,800
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с окорочком	200/12,5	25,20	98,000	4,400	3,900	11,400
	гарнир								
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	150	33,50	429,300	21,990	22,520	34,690
	сладкое		Компот из кураги	200	8,50	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	3,30	142,000	1,520	0,180	9,240
	фрукты		Мандарин	1 шт.	28,00	160,700	2,55	0,86	35,700
					121,87	978,39	33,99	28,106	122,98