

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

День

07.06.2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			бутерброд с маслом	40	24,80				0
	гор.блюдо		каша манная молочная	180	12,93	256	6,28	8,04	40,72
	гор.напиток		чай с сахаром с лимоном	200	6,55	60	0,07	0,02	15
	сладкое		конфета	75	24,06	272	5,18	8,03	44,78
			батон	30	2,82	78	2,25	0,9	15,5
					71,16				
Обед	закуска		салат из свежей капусты с морковью	100	20,50	66,600	0,750	6,020	2,350
	1 блюдо		рассольник ленинградский	250	33,50	115,750	2,570	5,540	11,620
	2 блюдо		котлеты куриные из окорочков	100	38,73	178,600	21,990	22,520	34,690
	гарнир		макароны отварные	180	20,73	383,400	15,550	32,200	7,400
	сладкое		компот из с/ф	200	11,18	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		банан	200	34,52	160,930	2,550	0,860	35,700
						164,54	1842,080		

Школа

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

Отд./корп

День

07.06.2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		Каша манная молочная с маслом	150	21,40	197,000	4,800	8,420	25,440
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	7,30	60,000	0,07	0,02	15,000
	хлеб		Батон	40	6,80	115,000	3,300	1,400	21,900
			Конфета	40	24,10	272,000	5,180	8,030	44,780
			Бутерброд с маслом	40	12,30	398,600	5,100	27,200	33,600
					71,90				
Обед	закуска		Салат из свежей капусты с морковью	60	15,94	60,400	1,310	3,250	6,470
	1 блюдо		Рассольник "Ленинградский"	200	14,40	107,250	2,010	5,090	11,980
	гарнир		Макароны отварные	150	10,80	202,200	4,450	5,780	30,450
	2 блюдо		Котлеты куриные из окорочков	90	40,50	318,600	14,310	22,460	14,920
	сладкое		Компот из с/ф	200	8,50	122,000	0,7	0	31,000
	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		Банан	200	32,10	96,000	1,500	0,500	21,000
						128,64			