

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп   День 04.09.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Каша гречневая вязкая с мясными тефтелями | 150      | 26,41 | 419,826      | 18,486 | 23,603 | 33,562   |
|            |             |        | Сыр порционно                             | 15       | 17,53 | 54,224       | 4,16   | 4,176  |          |
|            | гор.напиток |        | Чай с сахаром                             | 200      | 6,02  | 61,385       | 0,2    | 0,051  | 15,039   |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                            | 40       | 2,16  | 88,4         | 3,04   | 0,36   | 18,48    |
|            | хлеб        |        | Батон йодированный                        | 40       | 2,24  | 88           | 2,8    | 0,4    | 18,4     |
|            | закуска     |        | Салат из моркови с изюмом                 | 60       | 15,82 | 63,380       | 0,680  | 3,112  | 7,903    |
|            |             |        |                                           |          |       |              |        |        |          |
| Полдник    |             |        |                                           |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                                           | 505      | 70,18 | 355,389      | 10,88  | 8,099  | 59,822   |
|            |             |        |                                           |          |       |              |        |        |          |
| Обед       | закуска     |        | Салат из белокачанной капусты             | 60       | 10,56 | 59,04        | 1,066  | 3,068  | 6,611    |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с вермишелью             | 200      | 19,84 | 67,25        | 1,53   | 2,208  | 10,247   |
|            | гарнир      |        | Пюре из бобовых с маслом                  | 150      | 13,65 | 221,85       | 9,35   | 20,315 | 0,34     |
|            | 2 блюдо     |        | Голень отварная                           | 90       | 28,67 | 250,536      | 17,282 | 4,1    | 36,127   |
|            | напиток     |        | Компот ассорти                            | 200      | 8,37  | 59,85        |        |        | 14,97    |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20       | 2,85  | 42,2         | 1,48   | 0,26   | 8,64     |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб пшеничный                            | 30       | 2,80  | 66,3         | 2,28   | 0,27   | 13,86    |
|            |             |        |                                           |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                                           | 750      | 86,74 | 767,026      | 32,988 | 30,221 | 90,795   |

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп   День 04.09.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    |             |        |                               |          |       |              |        |        |          |
|            | гор.блюдо   |        |                               |          |       |              |        |        |          |
|            | гор.напиток |        |                               |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |        |        |          |
| Полдник    |             |        |                               |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |        |        |          |
| Обед       | закуска     |        | Салат из белокачанной капусты | 100      | 6,50  | 95,350       | 1,800  | 5,115  | 10,560   |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с вермишелью | 250      | 19,25 | 113,510      | 2,283  | 5,872  | 12,613   |
|            | 2 блюдо     |        | Пюре из бобовых с маслом      | 180      | 13,15 | 348,320      | 16,971 | 25,206 | 13,697   |
|            | гарнир      |        | Голень отварная               | 100      | 21,62 | 157,200      | 11,740 | 10,702 | 3,650    |
|            | сладкое     |        | Компот ассорти                | 200      | 5,96  | 61,385       | 0,200  | 0,051  | 15,039   |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб ржано-пшеничный          | 40       | 2,47  | 84,400       | 2,960  | 0,520  | 17,280   |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб пшеничный                | 30       | 2,32  | 66,300       | 2,280  | 0,270  | 13,860   |
|            |             |        |                               |          |       | 71,27        |        |        |          |