

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

04.10.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|----------|-------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша рисовая молочная | 150 | 24,80 | 161,997 | 4,258 | 4,704 | 25,506 |
| | | | Масло порционно | 15 | 14,88 | 99,135 | 0,12 | 10,875 | 0,195 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | 10,32 | 97,9 | | | 24,18 |
| | хлеб | | Батон йодированный | 40 | 2,24 | 88 | 2,8 | 0,4 | 18,4 |
| | фрукты | | Фрукт, 1 шт | 110 | 17,94 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | 515 | 70,18 | 517,532 | 7,778 | 16,579 | 82,981 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из свеклы отварной | 60 | 8,55 | 57,210 | 1,080 | 3,069 | 6,336 |
| | 1 блюдо | | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 24,25 | 89,660 | 1,784 | 4,666 | 9,928 |
| | гарнир | | Рожки отварные | 150 | 15,15 | 222,476 | 6,410 | 3,650 | 40,940 |
| | 2 блюдо | | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 25,16 | 281,810 | 11,740 | 10,702 | 3,650 |
| | напиток | | Компот ассорти | 200 | 7,98 | 61,385 | 0,24 | 0,056 | 15,190 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,85 | 63,300 | 2,220 | 0,390 | 12,960 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,80 | 44,200 | 1,520 | 0,180 | 9,240 |
| | | | | | 750 | 86,74 | 820,041 | 24,994 | 22,713 |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

04.10.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из свеклы отварной | 100 | 6,50 | 95,350 | 1,800 | 5,115 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 19,25 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | 2 блюдо | | Рожки отварные | 180 | 12,15 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | гарнир | | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 22,62 | 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 | | | |