

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

05.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный с колбасой	160	26,87	99,140	0,120	10,870	0,190
			Йогурт	200	30,25	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	10,26	97,900			24,180
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,80	99,140	0,120	10,870	0,190
							142,000	2,220	0,390
				600	70,18	600,177	6,718	26,834	63,026
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с сахаром	60	11,92	57,17	0,936	0,072	7,962
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	28,43	126,55	1,704	4,636	10,586
	2 блюдо		Рагу овощное из птицы	150	26,48	299,02	16,962	18,874	15,598
	гарнир								
	напиток		Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	14,26	81,29	0,148	0,068	17,296
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,85	63,3	2,22	0,39	12,96
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,80	44,2	1,52	0,18	9,24
			Кислота аскорбиновая	0.035					
				700	86,74	671,53	23,49	24,22	73,642