

Школа **МОУ "Старотеризморгская СОШ"** Отд./корп День **07.03.2024г.**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Омлет натуральный с колбасой | 160 | 19,87 | 99,140 | 0,120 | 10,870 | 0,190 |
| | | | Йогурт | 200 | 18,25 | 161,997 | 4,258 | 4,704 | 25,506 |
| | гор.напиток | | Чай с лимоном | 200 | 8,23 | 97,900 | | | 24,180 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 18,49 | 99,140 | 0,120 | 10,870 | 0,190 |
| | | | | | | 2,16 | 142,000 | 2,220 | 0,390 |
| | | | | 600 | 67,00 | 600,177 | 6,718 | 26,834 | 63,026 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из моркови с сахаром | 60 | 8,92 | 57,17 | 0,936 | 0,072 | 7,962 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 27,43 | 126,55 | 1,704 | 4,636 | 10,586 |
| | 2 блюдо | | Рагу овощное из птицы | 150 | 25,17 | 299,02 | 16,962 | 18,874 | 15,598 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина) | 200 | 12,26 | 81,29 | 0,148 | 0,068 | 17,296 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,06 | 63,3 | 2,22 | 0,39 | 12,96 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,16 | 44,2 | 1,52 | 0,18 | 9,24 |
| | | | Кислота аскорбиновая | 0.035 | | | | | |
| | | | | 700 | 78,00 | 671,53 | 23,49 | 24,22 | 73,642 |

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп День 07.03.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из моркови с сахаром | 100 | 8,71 | 95,350 | 1,800 | 5,115 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты | 250 | 21,05 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | 2 блюдо | | Рагу овощное из птицы | 180 | 16,17 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | Компот ассорти из с/м ягод | 200 | 6,26 | 61,385 | 0,200 | 0,051 | 15,039 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 40 | 1,80 | 84,400 | 2,960 | 0,520 | 17,280 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,16 | | | | |
| | | | Кондитерское изделие | 75 | 12,29 | 200,450 | 5,150 | 4,104 | 35,720 |
| | | | | 68,44 | | | | | |