

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

09.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из столовой свеклы с курагой	60	18,47	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	150	18,25	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	7,88	97,900			24,180
	хлеб		Бутерброд с маслом	55	16,49	99,140	0,120	10,870	0,190
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,16	142,000	2,220	0,390	12,960
					63,72				
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоком	60	8,85	57,210	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	200	18,05	89,660	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Рыба запеченая	80	14,17	222,480	6,410	3,650	40,940
	гарнир		Картофельное пюре	150	9,04	141,566	3,247	3,831	23,429
	сладкое		Чай с сахаром	200	5,26	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	30	1,84	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,200	1,520	0,180	9,240
			Кондитерское изделие	75	10,25	200,450	5,15	4,104	35,720
					69,62				

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

09.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоком	100	8,71	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	250	17,05	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Рыба запеченая	100	14,15	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Картофельное пюре	180	8,02	171,355	3,902	4,743	28,150
	сладкое		Компот ассорти	200	4,26	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	66,300	2,280	0,270	13,860
			Кондитерское изделие	75	12,29	200,450	5,150	4,104	35,720
					68,44				