

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

10.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	нарезка		Масло порционно	25	14,72	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	150	23,80	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Какао	200	10,48	97,900			24,180
	хлеб		Батон йодированный	40	1,90	70,500	0,600	0,600	20,700
	закуска		Салат из столовой свёклы	60	13,94	285,000	3,800		190,000
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,200	1,520	0,180	9,240
Полдник					67,00				
Обед	закуска		Икра овощная	60	5,55	81,600	1,080	5,400	6,336
	1 блюдо		Рассольник "Московский"	200	19,25	89,660	1,784	4,666	9,928
	гарнир		Каша гречневая	150	12,15	222,480	6,410	3,650	40,940
	2 блюдо		Котлета из мяса птицы	90	21,81	278,837	14,294	19,712	11,358
	напиток		Компот ассорти	200	6,90	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	42,200	1,480	0,260	8,640
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	66,300	2,280	0,270	13,860
			Фрукт, 1 шт	100	8,38	285,000	3,800		190,000
				78,00					

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

10.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Икра овощная	100	5,50	136,000	1,800	9,000	10,560
	1 блюдо		Рассольник "Московский"	250	19,25	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Каша гречневая	180	12,15	168,565	5,584	5,077	25,189
	гарнир		Котлеты из мяса птицы	100	21,62	348,320	16,971	25,206	13,697
	сладкое		Компот ассорти	200	5,96	61,385			15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	66,300	2,280	0,270	13,860
						68,44			