

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

10.01.2025г.

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 порционнно	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 10.01.2024г.

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			