

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

10.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожная с молоком	150	14,72	393,764	21,366	17,607	36,419
			Сыр порционный	15	24,84	54,224	4,16	4,176	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11,88	61,385	0,2	0,051	15,039
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,80	88,4	3,04	0,36	18,48
	фрукты		Фрукт, 1 шт	140	15,94	70,5	0,6	0,6	14,7
Полдник				545	70,18	668,273	29,366	22,794	84,638
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты	60	8,55	79,04	1,066	3,068	6,611
	1 блюдо		Суп картофельный с вермишелью	200	22,25	67,25	1,53	2,208	10,247
	2 блюдо		Котлеты из мяса птицы	90	18,58	221,85	9,35	20,315	0,34
	гарнир		Каша гречневая вязкая	150	23,81	140,396	4,694	4,121	21,179
	напиток		Чай с лимоном	200	8,90	63,085	0,245	0,056	15,189
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,85	63,3	2,22	0,39	12,96
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	20	2,80	44,2	1,52	0,18	9,24
					750	86,74	679,121	20,625	30,338

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп День 10.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты	100	5,50	136,000	1,800	9,000	10,560
	1 блюдо		Суп картофельный с вермишелью	250	19,25	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Котлеты из мяса птицы	180	18,15	168,565	5,584	5,077	25,189
	гарнир		Каша гречневая	100	21,62	348,320	16,971	25,206	13,697
	сладкое		Чай с лимоном	200	2,39	61,385			15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	66,300	2,280	0,270	13,860
						71,27			