

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

11.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из столовой свеклы с курагой	60	19,87	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Суп молочный вермишелевый	150	18,25	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	8,23	97,900			24,180
	хлеб		Бутерброд с маслом	55	18,49	99,140	0,120	10,870	0,190
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,16	142,000	2,220	0,390	12,960
					67,00				
Полдник									
Обед	закуска		Салат витаминный	60	8,85	57,210	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	200	23,43	89,660	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Рагу овощное из птицы	150	20,17	222,480	6,410	3,650	40,940
	гарнир								
	сладкое		Компот ассорти из с/м ягод	200	8,26	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	13,29	200,450	5,15	4,104	35,720
					78,00				

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

11.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат витаминный	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					