

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	нарезка		Масло порционно	25	13,72	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Каша молочная рисовая	150	23,80	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	10,28	97,900			24,180
	хлеб		Батон йодированный	40	2,10	70,500	0,600	0,600	20,700
	закуска		Салат из столовой свёклы	60	14,94	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		Салат витаминный	60	7,55	57,210	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	200	20,25	89,660	1,784	4,666	9,928
	гарнир		Рожки отварные	150	14,15	222,480	6,410	3,650	40,940
	2 блюдо		Тефтели из мяса птицы	90	22,81	26,440	11,740	10,702	3,650
	напиток		Компот ассорти	200	7,98	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,60	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,66	64,820	1,520	0,180	9,240
						78,00			

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп День 12.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат витаминный	100	5,50	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	250	19,25	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Каша гречневая	180	12,15	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Тефтели из мяса птицы	100	21,62	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	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			