

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.02.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Рожки отварные с сыром	150	14,55	11,172	8,822	38,122	277,756
	гор.блюдо		Булочное кондитерское изделие	75	22,88	0,025		19,85	80,25
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11,35	0,2	0,051	15,039	61,385
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,90	3,04	0,36	18,48	88,4
			Сок в ассортименте	200	15,32	1,1	0,2	24,4	102
					67,00				
Полдник									
Обед	закуска		Икра овощная	60	13,00	59,040	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	16,72	99,660	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Гуляш из птицы	150	10,20	222,480	6,410	3,650	40,940
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	90	30,58	157,200	11,740	10,702	3,650
	напиток		Компот из сухофруктов	200	3,28	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,820	1,520	0,180	9,240
			Кислота аскорбиновая						
						78,00			

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.02.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Икра овощная	100	12,08	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	15,63	113,510	2,283	5,872	12,613
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	180	8,90	348,320	16,971	25,206	13,697
	2 блюдо		Гуляш из птицы	100	26,35	157,200	11,740	10,702	3,650
	напиток		Компот из сухофруктов	200	3,08	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,20	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	66,300	2,280	0,270	13,860
						68,44			