

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с сыром	150	14,55	277,756	11,172	8,822	38,122
			Булочное кондитерское изделие	75	22,88	80,25	0,025		19,85
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11,35	61,385	0,2	0,051	15,039
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,90	88,4	3,04	0,36	18,48
	напиток		Сок в ассортименте	200	15,32	102	1,1	0,2	24,4
				665	67,00	609,791	15,537	9,433	115,891
Полдник									
Обед	закуска		Икра овощная	60	13,00	101,6	1,02	5,4	5,4
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	16,72	122,55	1,704	4,636	10,586
	2 блюдо		Гуляш из птицы	90	10,20	177,2	11,744	10,702	3,654
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	150	30,58	54,436	0,032	2,9	0,052
	напиток		Компот из сухофруктов	200	3,28	115,25	0,78	0,06	25,11
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	63,3	2,22	0,39	12,96
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	20	2,16	44,2	1,52	0,18	9,24
			Кислота аскорбиновая						
			750	78,00	678,536	19,02	24,268	67,002	

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.03.2024г.

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			