

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.12.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    |             |        | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90       | 21,47 | 278,837      | 14,294 | 19,712 | 11,358   |
|            | гор.блюдо   |        | Каша рисовая рассыпчатая       | 150      | 18,50 | 26,436       | 0,032  | 2,9    | 32,249   |
|            | гор.напиток |        | Чай с лимоном                  | 200      | 8,42  | 63,085       | 0,245  | 0,056  | 15,189   |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                 | 40       | 2,80  | 88,4         | 3,04   | 0,36   | 18,48    |
|            | хлеб        |        | Батон йодированный             | 40       | 2,06  | 88           | 2,8    | 0,4    | 18,4     |
|            |             |        | Масло порционно                | 15       | 16,93 | 99,135       | 0,12   | 10,875 | 0,195    |
| Полдник    |             |        |                                | 535      | 70,18 | 643,893      | 20,531 | 34,303 | 95,871   |
| Обед       | закуска     |        | Огурцы солёные порционные      | 60       | 15,85 | 21,31        | 0,696  | 0,087  | 1,479    |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с горохом     | 200      | 25,21 | 131,01       | 5,05   | 5,441  | 15,384   |
|            | 2 блюдо     |        | Жаркое по-домашнему            | 150      | 24,17 | 286,09       | 15,404 | 17,282 | 17,5     |
|            | напиток     |        | Компот из сухофруктов          | 200      | 15,86 | 125,25       | 0,78   | 0,06   | 25,11    |
|            | хлеб        |        | Хлеб ржано-пшеничный           | 40       | 2,85  | 42,2         | 1,48   | 0,26   | 8,64     |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                 | 50       | 2,80  | 66,3         | 2,28   | 0,27   | 13,86    |
|            |             |        | Кислота аскорбиновая           | 0.035    |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                                | 700      | 86,74 | 672,16       | 25,69  | 23,4   | 81,973   |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

12.12.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак    |             |        |                            |          |       |              |        |        |          |
|            | гор.блюдо   |        |                            |          |       |              |        |        |          |
|            | гор.напиток |        |                            |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |        |        |          |
| Полдник    |             |        |                            |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |        |        |          |
| Обед       | закуска     |        | Огурцы солёные порционные  | 100      | 10,71 | 95,350       | 1,800  | 5,115  | 10,560   |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с горохом | 250      | 24,05 | 113,510      | 2,283  | 5,872  | 12,613   |
|            | 2 блюдо     |        | Жаркое по-домашнему        | 180      | 24,17 | 348,320      | 16,971 | 25,206 | 13,697   |
|            | напиток     |        | Компот из сухофруктов      | 200      | 7,26  | 61,385       | 0,200  | 0,051  | 15,039   |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржано-пшеничный       | 40       | 2,80  | 84,400       | 2,960  | 0,520  | 17,280   |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный             | 40       | 2,28  | 84,400       | 2,960  | 0,520  | 17,280   |
|            |             |        | Кислота аскорбиновая       |          |       |              |        |        |          |
|            |             |        |                            |          |       | 71,27        |        |        |          |