

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

13.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшённая молочная	150	13,25	210,237	6,569	5,304	33,899
			Пицца ленивая	90	18,69	197,32	8,557	7,898	23,042
	гор.напиток		Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	10,06	114,732	2,952	2,7	19,656
			Йогурт	200	25,00	131	10	6,6	7,8
		<i>итого</i>		640	67	653,289	28,078	22,502	84,397
Полдник									
Обед	закуска		Винегрет овощной	60	9,56	64,14	1,099	4,124	5,547
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	200	17,24	89,66	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Биточки мясные с томатным соусом	90	11,65	331,46	14,064	24,858	13,064
	гарнир		Рожки отварные	150	28,15	222,476	6,412	3,654	40,942
	напиток		Компот ассорти	200	7,16	59,85			14,97
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,08	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	0.035					
			750	78,00	875,086	27,099	37,872	106,651	

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

13.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	7,56	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250	16,24	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Рожки отварные	180	7,65	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Биточки мясные с томатным соусом	100	27,15	157,200	11,740	10,702	3,650
	сладкое		Компот ассорти	200	5,88	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			