

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлеты рубленые из мяса птицы	90	19,47	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	8,88	63,085	0,245	0,056	15,189
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,16	88,4	3,04	0,36	18,48
	хлеб		Батон йодированный	40	2,06	88	2,8	0,4	18,4
			Масло порционно	15	15,93	99,135	0,12	10,875	0,195
Полдник				535	67,00	643,893	20,531	34,303	95,871
Обед	закуска		Огурцы солёные порционные	60	14,85	21,31	0,696	0,087	1,479
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	200	24,21	131,01	5,05	5,441	15,384
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	150	20,17	286,09	15,404	17,282	17,5
	напиток		Компот из сухофруктов	200	14,55	125,25	0,78	0,06	25,11
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,16	42,2	1,48	0,26	8,64
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	2,06	66,3	2,28	0,27	13,86
			Кислота аскорбиновая	0.035					
				700	78,00	672,16	25,69	23,4	81,973

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Огурцы солёные порционные	100	8,71	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	21,05	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	180	16,17	348,320	16,971	25,206	13,697
	напиток		Компот из сухофруктов	200	6,26	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,16	84,400	2,960	0,520	17,280
			Кислота аскорбиновая						
						68,44			