

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.03.2025г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | Каша молочная "Дружба" | 150 | 22,45 | 172,366 | 4,422 | 5,372 | 23,942 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | 12,16 | 81,385 | 0,2 | 0,051 | 15,039 |
| | хлеб | | Батон йодированный | 40 | 2,34 | 88 | 2,8 | 0,4 | 18,4 |
| | фрукты | | Фрукт, 1шт | 130 | 33,23 | 110,5 | 0,6 | 0,6 | 20,7 |
| | | | | 520 | 70,18 | 452,251 | 8,022 | 6,423 | 78,081 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из моркови с яблоком | 60 | 13,10 | 83,38 | 0,679 | 3,112 | 7,903 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 20,05 | 111,55 | 1,704 | 4,636 | 10,586 |
| | 2 блюдо | | Рыба запеченая | 90 | 23,17 | 153,3 | 22,323 | 5,294 | 3,495 |
| | гарнир | | Картофельное пюре | 150 | 15,20 | 141,566 | 3,247 | 3,831 | 23,429 |
| | напиток | | Компот ассорти | 200 | 9,57 | 73,85 | 0,24 | 0,056 | 15,190 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,85 | 63,3 | 2,22 | 0,39 | 12,96 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,80 | 44,2 | 1,52 | 0,18 | 9,24 |
| | | | Кислота аскорбиновая | 0.035 | | | | | |
| | | | | 750 | 86,74 | 671,146 | 31,933 | 17,499 | 82,803 |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.03.2025г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из моркови с яблоком | 100 | 9,00 | 95,350 | 1,800 | 5,115 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 17,88 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | 2 блюдо | | Рыба запеченая | 100 | 21,15 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | гарнир | | Картофельное пюре | 180 | 11,76 | 171,355 | 3,902 | 4,743 | 28,150 |
| | сладкое | | Компот ассорти | 200 | 7,26 | 61,385 | 0,200 | 0,051 | 15,039 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 40 | 2,06 | 84,400 | 2,960 | 0,520 | 17,280 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,16 | 66,300 | 2,280 | 0,270 | 13,860 |
| | | | | | | 71,27 | | | |