

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.10.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Горошек зеленый отварной	25	3,75	99,140	15,762	23,969	41,282
	гор.блюдо		Рожки отварные с сосиской отварной	150	13,53	161,997	1,054	0,068	2,21
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	2,51	97,900	0,245	0,056	15,189
	хлеб		Бутерброд с маслом	40	11,21	70,500	3,04	0,36	18,48
	фрукты		Фрукты, 1шт	100	39,18	285,000	3,800		190,00
				515	70,18	714,537	23,901	24,453	267,161
Обед	закуска		Овощи порционно	60	21,26	67,216	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	200	14,13	106,660	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	150	25,14	232,540	6,410	3,650	40,940
	печенье		Печенье разное	75	15,32	200,451	5,155	4,104	35,724
	напиток		Компот из сухофруктов	200	5,24	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,85	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,80	59,850	1,520	0,180	9,240
			Кислота аскорбиновая	0					
				735	86,74	793,107	18,409	16,115	130,318

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

14.10.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Овощи порционно	100	17,00	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250	18,67	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	180	22,52	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир								
	сладкое		Компот ассорти	200	7,55	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,73	66,300	2,280	0,270	13,860
			Кислота аскорбиновая	0					
					71,27				