

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

15.01.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Яблоко | 100 | 13,55 | 99,140 | 0,120 | 10,870 | 0,190 |
| | гор.блюдо | | Рожки отварные с сыром | 150 | 22,88 | 277,756 | 11,172 | 8,822 | 38,122 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | 11,35 | 97,900 | 0,2 | 0,051 | 24,180 |
| | хлеб | | Бутерброд с маслом | 40 | 16,32 | 99,135 | 0,600 | 10,875 | 0,195 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,90 | 142,000 | 1,520 | 0,180 | 9,240 |
| | | | | | 67,00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Икра овощная | 60 | 13,00 | 59,040 | 1,080 | 3,069 | 6,336 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты | 200 | 16,72 | 99,660 | 1,784 | 4,666 | 9,928 |
| | гарнир | | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 10,20 | 222,480 | 6,410 | 3,650 | 40,940 |
| | 2 блюдо | | Гуляш из птицы | 90 | 30,58 | 157,200 | 11,740 | 10,702 | 3,650 |
| | напиток | | Компот из сухофруктов | 200 | 3,28 | 63,090 | 0,24 | 0,056 | 15,190 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,06 | 63,300 | 2,220 | 0,390 | 12,960 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,16 | 44,820 | 1,520 | 0,180 | 9,240 |
| | | | | | | 78,00 | | | |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

15.01.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из свежих овощей | 100 | 12,08 | 95,350 | 1,800 | 5,115 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Щи из свежей капусты | 250 | 15,63 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | гарнир | | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 8,90 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | 2 блюдо | | Гуляш из птицы | 100 | 26,35 | 157,200 | 11,740 | 10,702 | 3,650 |
| | напиток | | Компот из свежих яблок | 200 | 3,08 | 61,385 | 0,200 | 0,051 | 15,039 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,20 | 84,400 | 2,960 | 0,520 | 17,280 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 66,300 | 2,280 | 0,270 | 13,860 |
| | | | | | | 68,44 | | | |