

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

15.11.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	холодные блюда		Бутерброд с маслом	55	12,25	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Каша гречневая вязкая с мясными тефтелями	150	18,41	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Компот из свежих яблок	200	4,84	97,900			24,180
						70,500	0,600	0,600	20,700
				Кондитерское изделие	75	11,42	285,000	3,800	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,200	1,520	0,180	9,240
	закуска		Салат из моркови с изюмом	60	14,64	63,380	0,680	3,112	7,903
Полдник									
					63,72				
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	60	7,56	59,040	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	200	16,24	89,660	1,784	4,666	9,928
	гарнир		Пюре из бобовых	150	8,65	250,536	17,282	3,650	40,940
	2 блюдо		Голень отварная	90	27,15	417,480	31,330	32,330	0,380
	напиток		Компот ассорти	200	6,06	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,200	1,520	0,180	9,240
						69,62			

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

15.11.2023г.

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	7,56	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	250	16,24	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Пюре из бобовых	180	7,65	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Голень отварная	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			