

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

16.02.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	150	21,45	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11,16	97,900			24,180
	хлеб		Батон йодированный	55	2,16	99,140	0,120	10,870	0,190
	фрукты		Фрукт, 1ш	40	32,23	142,000	2,220	0,390	12,960
					67,00				
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоком	60	12,10	57,210	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	18,05	89,660	1,784	4,666	9,928
	2 блюдо		Рыба запеченая	90	20,17	222,480	6,410	3,650	40,940
	гарнир		Картофельное пюре	150	14,20	141,566	3,247	3,831	23,429
	сладкое		Компот ассорти	200	9,26	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	44,200	1,520	0,180	9,240
			Кислота аскорбиновая						
						78,00			

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

16.02.2024г.

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	17,05	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Рыба запеченая	100	20,15	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Картофельное пюре	180	10,76	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
			Кондитерское изделие	75	12,29	200,450	5,150	4,104	35,720
					68,44				