

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

20.01.2025г.

| 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

20.01.2025г.

| 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 |              |        |        |          |