

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	150	24,80	162,366	4,422	5,372	23,942
			Кондитерское изделие	25	15,72	80,25	0,025		19,85
	гор.напиток		"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	11,48	114,732	2,952	2,7	19,656
	хлеб		Батон йодированный	40	2,24	88	2,8	0,4	18,4
	фрукты		Яблоко, 1 шт	100	15,94	70,5	0,6	0,6	14,7
Полдник				515	70,18	515,848	10,799	9,072	96,548
Обед	закуска		Винегрет овощной	60	10,55	64,14	1,099	4,124	5,547
	1 блюдо		Рассольник московский	200	21,25	98,97	2,036	4,022	13,475
	2 блюдо		Котлеты рубленные из мяса птицы	90	19,15	278,837	14,294	19,712	11,358
	гарнир		Каша гречневая	150	22,81	106,67	4,437	3,258	14,215
	напиток		Чай с сахаром	200	7,33	61,385	0,2	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,85	63,3	2,22	0,39	12,96
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	20	2,80	44,2	1,52	0,18	9,24
					750	86,74	717,502	25,806	31,737

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	5,50	136,000	1,800	9,000	10,560
	1 блюдо		Рассольник "Московский"	250	19,25	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Каша гречневая	180	14,15	168,565	5,584	5,077	25,189
	гарнир		Котлеты из мяса птицы	100	21,62	348,320	16,971	25,206	13,697
	сладкое		Чай с сахаром	200	5,96	61,385			15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,47	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,32	66,300	2,280	0,270	13,860
						71,27			