

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.02.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая вязкая с мясными тефтелями	150	25,41	419,826	18,486	23,603	33,562
	нарезка		Сыр порционно	15	16,53	54,224	4,16	4,176	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	6,02	61,385	0,2	0,051	15,039
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,16	88,4	3,04	0,36	18,48
	хлеб		Батон йодированный	40	2,06	88	2,8	0,4	18,4
	закуска		Салат из моркови с изюмом	60	14,82	63,380	0,680	3,112	7,903
Полдник									
				505	67,00	355,389	10,88	8,099	59,822
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	60	8,56	59,04	1,066	3,068	6,611
	1 блюдо		Суп картофельный с вермишелью	200	17,84	67,25	1,53	2,208	10,247
	гарнир		Пюре из бобовых	150	11,65	221,85	9,35	20,315	0,34
	2 блюдо		Голень отварная	90	28,67	250,536	17,282	4,1	36,127
	напиток		Компот ассорти	200	7,06	59,85			14,97
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	42,2	1,48	0,26	8,64
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	66,3	2,28	0,27	13,86
				750	78,00	767,026	32,988	30,221	90,795

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.02.2024г.

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	5,50	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Суп картофельный с вермишелью	250	19,25	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Пюре из бобовых	180	12,15	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Голень отварная	100	21,62	157,200	11,740	10,702	3,650
	сладкое		Компот ассорти	200	5,96	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			