

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный с колбасой	160	19,87	99,140	0,120	10,870	0,190
			Йогурт	200	18,25	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	8,23	97,900			24,180
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	18,49	99,140	0,120	10,870	0,190
						2,16	142,000	2,220	0,390
				600	67,00	600,177	6,718	26,834	63,026
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с сахаром	60	8,92	57,17	0,936	0,072	7,962
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	27,43	126,55	1,704	4,636	10,586
	2 блюдо		Рагу овощное из птицы	150	25,17	299,02	16,962	18,874	15,598
	гарнир								
	гор.напиток		Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	12,26	81,29	0,148	0,068	17,296
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,06	63,3	2,22	0,39	12,96
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,16	44,2	1,52	0,18	9,24
			Кислота аскорбиновая	0.035					
				700	78,00	671,53	23,49	24,22	73,642

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

21.03.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с сахаром	100	8,71	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	250	21,05	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Рагу овощное из птицы	180	16,17	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир								
	сладкое		Компот ассорти из с/м ягод	200	6,26	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	40	1,80	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,16				
			Кондитерское изделие	75	12,29	200,450	5,150	4,104	35,720
					68,44				