

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

22.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Горошек зеленый отварной	25	3,75	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Рожки отварные с сосиской	150	12,53	161,997	4,258	4,704	25,506
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	2,33	97,900			24,180
	хлеб		Бутерброд с маслом	40	10,21	70,500	0,600	0,600	20,700
	фрукты		Фрукты, 1шт	100	38,18	285,000	3,800		190,000
					67,00				
Обед	закуска		Овощи порционно	70	21,26	67,216	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	200	10,13	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	25	12,32	200,451	5,155	4,104	35,724
	сладкое		Компот ассорти	200	4,50	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,30	59,850	1,520	0,180	9,240
						78,00			

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

22.01.2024г.

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	16,67	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	2,40	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,30	66,300	2,280	0,270	13,860
						68,44			