

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

22.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая вязкая с мясными тефтелями	150	26,41	419,826	18,486	23,603	33,562
			Сыр порционно	15	17,53	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	2,24	88	2,8	0,4	18,4
	закуска		Салат из моркови с изюмом	60	15,82	63,380	0,680	3,112	7,903
Полдник									
				505	70,18	355,389	10,88	8,099	59,822
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты	60	10,56	59,04	1,066	3,068	6,611
	1 блюдо		Суп картофельный с вермишелью	200	19,84	67,25	1,53	2,208	10,247
	гарнир		Пюре из бобовых с маслом	150	13,65	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	8,37	59,85			14,97
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,85	42,2	1,48	0,26	8,64
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,80	66,3	2,28	0,27	13,86
				750	86,74	767,026	32,988	30,221	90,795

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

22.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты	100	6,50	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 с маслом	180	13,15	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	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			