

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп День 22.10.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Запеканка творожная с молоком | 150 | 14,72 | 393,764 | 21,366 | 17,607 | 36,419 |
| | | | Сыр порционный | 15 | 24,84 | 54,224 | 4,16 | 4,176 | |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | 11,88 | 61,385 | 0,2 | 0,051 | 15,039 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 88,4 | 3,04 | 0,36 | 18,48 |
| | фрукты | | Фрукт, 1 шт | 140 | 15,94 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | 545 | 70,18 | 668,273 | 29,366 | 22,794 | 84,638 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из белокачанной капусты | 60 | 8,55 | 79,04 | 1,066 | 3,068 | 6,611 |
| | 1 блюдо | | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 22,25 | 67,25 | 1,53 | 2,208 | 10,247 |
| | 2 блюдо | | Котлеты из мяса птицы | 90 | 18,58 | 221,85 | 9,35 | 20,315 | 0,34 |
| | гарнир | | Каша гречневая вязкая | 150 | 23,81 | 140,396 | 4,694 | 4,121 | 21,179 |
| | напиток | | Чай с лимоном | 200 | 8,90 | 63,085 | 0,245 | 0,056 | 15,189 |
| | 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 | 679,121 | 20,625 | 30,338 |

Школа МОУ "Старотеризморгская СОШ" Отд./корп День 22.10.2024г.

| 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 | 5,50 | 136,000 | 1,800 | 9,000 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 19,25 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | 2 блюдо | | Котлеты из мяса птицы | 180 | 18,15 | 168,565 | 5,584 | 5,077 | 25,189 |
| | гарнир | | Каша гречневая | 100 | 21,62 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | сладкое | | Чай с лимоном | 200 | 2,39 | 61,385 | | | 15,039 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,20 | 84,400 | 2,960 | 0,520 | 17,280 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,16 | 66,300 | 2,280 | 0,270 | 13,860 |
| | | | | | | 71,27 | | | |