

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

25.04.2024г.

| 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

25.04.2024г.

| 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    |       |              |        |        |          |