

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

25.01.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | нарезка | | Масло порционно | 25 | 13,72 | 99,140 | 0,120 | 10,870 | 0,190 |
| | гор.блюдо | | Каша молочная рисовая | 150 | 23,80 | 161,997 | 4,258 | 4,704 | 25,506 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | 10,28 | 97,900 | | | 24,180 |
| | хлеб | | Батон йодированный | 40 | 2,10 | 70,500 | 0,600 | 0,600 | 20,700 |
| | закуска | | Салат из столовой свёклы | 60 | 14,94 | 285,000 | 3,800 | | 190,000 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,16 | 44,200 | 1,520 | 0,180 | 9,240 |
| Полдник | | | | | 67,00 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат витаминный | 60 | 7,55 | 57,210 | 1,080 | 3,069 | 6,336 |
| | 1 блюдо | | Щи из свежей капусты | 200 | 20,25 | 89,660 | 1,784 | 4,666 | 9,928 |
| | гарнир | | Рожки отварные | 150 | 14,15 | 222,480 | 6,410 | 3,650 | 40,940 |
| | 2 блюдо | | Тефтели из мяса птицы | 90 | 22,81 | 26,440 | 11,740 | 10,702 | 3,650 |
| | напиток | | Компот ассорти | 200 | 7,98 | 63,090 | 0,24 | 0,056 | 15,190 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,60 | 63,300 | 2,220 | 0,390 | 12,960 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,66 | 64,820 | 1,520 | 0,180 | 9,240 |
| | | | | | | 78,00 | | | |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

26.01.2024г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат витаминный | 100 | 5,50 | 95,350 | 1,800 | 5,115 | 10,560 |
| | 1 блюдо | | Борщ из свежей капусты | 250 | 19,25 | 113,510 | 2,283 | 5,872 | 12,613 |
| | 2 блюдо | | Каша гречневая | 180 | 12,15 | 348,320 | 16,971 | 25,206 | 13,697 |
| | гарнир | | Тефтели из мяса птицы | 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 | 1,80 | 84,400 | 2,960 | 0,520 | 17,280 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,16 | 66,300 | 2,280 | 0,270 | 13,860 |
| | | | | | | 68,44 | | | |