

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

27.05.2025г.

| 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 | 75,766   |

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

27.05.2025г.

| 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      | 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 |              |        |        |          |