

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

29.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	100	13,55	99,140	0,120	10,870	0,190
	гор.блюдо		Рожки отварные с сыром	150	22,88	277,756	11,172	8,822	38,122
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11,35	97,900	0,2	0,051	24,180
	хлеб		Бутерброд с маслом	40	16,32	99,135	0,600	10,875	0,195
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,90	142,000	1,520	0,180	9,240
					67,00				
Полдник									
Обед	закуска		Икра овощная	60	13,00	59,040	1,080	3,069	6,336
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	200	16,72	99,660	1,784	4,666	9,928
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	150	10,20	222,480	6,410	3,650	40,940
	2 блюдо		Гуляш из птицы	90	30,58	157,200	11,740	10,702	3,650
	напиток		Компот из сухофруктов	200	3,28	63,090	0,24	0,056	15,190
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	63,300	2,220	0,390	12,960
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	2,16	44,820	1,520	0,180	9,240
						78,00			

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

29.01.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	100	12,08	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	250	15,63	113,510	2,283	5,872	12,613
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	180	8,90	348,320	16,971	25,206	13,697
	2 блюдо		Гуляш из птицы	100	26,35	157,200	11,740	10,702	3,650
	напиток		Компот из свежих яблок	200	3,08	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,20	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	66,300	2,280	0,270	13,860
						68,44			