

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

31.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		Каша молочная "Дружба"	150	22,45	172,366	4,422	5,372	23,942
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	12,16	81,385	0,2	0,051	15,039
	хлеб		Батон йодированный	40	2,34	88	2,8	0,4	18,4
	фрукты		Фрукт, 1шт	130	33,23	110,5	0,6	0,6	20,7
				520	70,18	452,251	8,022	6,423	78,081
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоком	60	13,10	83,38	0,679	3,112	7,903
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	20,05	111,55	1,704	4,636	10,586
	2 блюдо		Рыба запеченая	90	23,17	153,3	22,323	5,294	3,495
	гарнир		Картофельное пюре	150	15,20	141,566	3,247	3,831	23,429
	напиток		Компот ассорти	200	9,57	73,85	0,24	0,056	15,190
	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
			Кислота аскорбиновая	0.035					
				750	86,74	671,146	31,933	17,499	82,803

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ"

Отд./корп

День

31.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
Полдник									
Обед	закуска		Салат из моркови с яблоком	100	9,00	95,350	1,800	5,115	10,560
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	17,88	113,510	2,283	5,872	12,613
	2 блюдо		Рыба запеченая	100	21,15	348,320	16,971	25,206	13,697
	гарнир		Картофельное пюре	180	11,76	171,355	3,902	4,743	28,150
	сладкое		Компот ассорти	200	7,26	61,385	0,200	0,051	15,039
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	40	2,06	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,16	66,300	2,280	0,270	13,860
						71,27			