



Школа **МБОУ "Ермошкинская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл.** День **16.03.2022**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	8,63	79	1,46	4,75	6,22
			рыба припущенная с соусом	80	16,62	139	13,81	5,76	2,73
			Хлеб пшеничный	25	1,35	96	3,04	0,34	19,44
			Хлеб ржаной	30	1,30	126	2,82	0,60	0,60
			Пюре картофельное	150	9,07	155	3,22	5,56	22,00
			Компот из кураги	200	8,80	136	0,57	0,00	34,41
			Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	8,44	52	0,96	3,04	5,00
			сыр порциями	10	4,50	12	0,48	0,12	3,12
					58,71	795	26,36	20,17	93,52

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	8,44	20	0,80	0,20	5,21
			Рыба припущенная соусом	80	18,48	139	13,81	5,76	2,73
			Пюре картофельное	180	9,07	155	3,22	5,56	22,00
			Компот из кураги	200	8,80	136	0,57	0,00	34,41
			Хлеб пшеничный	30	1,35	96	3,04	0,34	19,44
						46,14	546,00	21,44	11,86
Обед			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	13,28	79	1,46	4,75	6,22
			Компот из кураги	200	8,80	136	0,57	0,00	34,41
			Хлеб ржаной	30	1,30	126	2,82	0,60	0,60
					23,38	341	4,85	5,35	41,23

