



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 06.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Борщ с капустой и катртофелем со сметаной	200	11,70	89	1,47	4,67	7,31
			Тефтели рубленные с соусом	80	20,60	197	8,56	14,11	9,07
			Хлеб пшеничный	25	1,55	126	2,82	0,60	0,60
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Каша гречневая рассыпчатая	150	9,45	271	8,76	6,62	43,08
			Компот из сухофруктов	200	6,10	116	0,44		28,88
			салат из белокочанной капусты	60	2,90	8	0,48	0,06	0,96
			мандарины свежие порциями	80	9,60	20	0,45	0,10	4,05
			сыр порциями	10	5,50	36	3,27	3,78	0,03
					68,90	989	29,07	30,54	94,58

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Тефтели рубленные с соусом	80	20,70	238	10,15	16,54	12,02
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	325	10,51	7,94	51,70
			Салат из белокочанной капусты	60	2,30	30	0,01	1,76	4,50
			Компот из сухофруктов	200	6,10	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
						41,16	828,00	23,65	27,00
Обед			Борщ с капустой и картофелем	250	10,61	107	1,80	6,20	9,00
			Компот из сухофруктов	200	6,10	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб пшеничный	25	1,55	132	3,90	1,05	26,50
					18,26	348	5,86	7,41	63,37