



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 14.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Борщ с капустой и катрофелем со сметаной	200	10,40	107	1,80	6,20	9,00
			Котлеты рубленые из мяса кур с соусом	80	21,15	191	13,09	9,30	13,35
			Хлеб пшеничный	25	1,55	126	2,82	0,60	0,60
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Рис отварной	150	9,69	275	4,58	7,33	46,33
			Компот из свежих яблок	200	5,63	116	0,20	0,16	27,87
			Огурцы свежие порциями	60	14,88	60	0,38	3,94	0,84
			Печенье	20	4,20	82	1,50	2,20	14,00
						69,00	1083	27,19	30,33

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Котлеты рубленые из мяса кур с соусом	100	21,15	191	13,09	9,30	13,35	
			Рис отварной	180	11,04	275	4,58	7,33	46,33	
			Компот из свежих яблок	200	5,63	116	0,20	0,16	27,87	
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60	
			Огурцы свежие порциями	30	8,64	105	0,79	10,07	3,02	
						47,96	813,00	21,48	27,46	91,17
Обед			Борщ с капустой и картофелем	250	10,61	107	1,80	6,20	9,00	
			Компот из свежих яблок	200	5,63	116	0,20	0,16	27,87	
			Хлеб пшеничный	25	1,55	132	3,90	1,05	26,50	
					17,79	355	5,90	7,41	63,37	