



Школа **МБОУ "Ермошкинская СОШ"** Отд./корп **1-4 кл.** День **21.03.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Борщ с капустой и катрофелем 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 свежих яблок	200	5,63	116	0,20	0,16	27,87
			Помидоры свежие порциями	60	11,16	51	1,02	3,54	5,74
			Печенье	20	4,20	20	0,45	0,10	4,05
					65,79	996	26,10	30,40	98,32

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
			Помидоры свежие порциями	30	5,76	30	0,01	1,76	4,50
			Компот из свежих яблок	200	5,63	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
						44,15	828,00	23,65	27,00
Обед			Борщ с капустой и картофелем	250	10,61	107	1,80	6,20	9,00
			Компот из свежих яблок	200	5,63	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб пшеничный	25	1,55	132	3,90	1,05	26,50
					17,79	348	5,86	7,41	63,37