



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 06.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	10,29	79	1,46	4,75	6,22
			Бифштекс рубленый с соусом	90	21,00	154	4,21	4,80	22,99
			Каша пшеничная вязкая	150	3,51	265	20,27	6,74	28,08
			Хлеб пшеничный	25	1,55	48	1,52	0,17	9,72
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Компот из кураги	200	8,32	136	0,57	0,16	34,41
			Огурцы свежие порциями	60	16,74	12	0,48	0,12	3,12
			Печенье	20	4,20	24	0,48	0,18	4,86
					67,11	844	31,81	17,52	110,00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Огурцы свежие порциями	30	8,64	20	0,80	0,20	5,21
			Бифштекс рубленый с соусом	100	21,58	192	9,72	11,44	10,80
			Каша пшеничная вязкая	180	5,40	296	26,96	8,96	37,35
			Компот из кураги	200	8,32	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб ржаной	30	1,50	96	3,04	0,34	19,44
						45,44	713,04	40,68	21,10
Обед			Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,51	93	1,80	5,57	7,77
			Компот из кураги	200	8,32	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб пшеничный	25	1,55	126	2,82	0,60	0,60
					18,38	328	4,78	6,33	36,24