



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 13.01.2023

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
			Плов из курицы	150	28,64	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 чернослива	200	6,00	136	0,57	0,16	34,41
			салат из белокочанной капусты	60	2,90	12	0,48	0,12	3,12
			вафли	30	7,80	24	0,48	0,18	4,86
			сыр порциями	10	5,50	36	3,27	3,76	0,03
						64,18	726	30,87	16,48

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Помидоры свежие порциями	30	2,88	20	0,80	0,20	5,21
			Плов из курицы	180	26,76	340	26,96	8,96	37,35
			Компот из свежих яблок	200	6,18	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб ржаной	30	1,50	96	3,04	0,34	19,44
						37,32	565,52	30,96	9,66
Обед			Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,51	93	1,80	5,57	7,77
			Компот из свежих яблок	200	6,18	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб пшеничный	25	1,55	126	2,82	0,60	0,60
					16,24	328	4,78	6,33	36,24