



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 20.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,13	107	4,57	2,80	15,30
			Бифштекс рубленый с соусом	80	19,65	140	8,83	8,63	7,54
			Хлеб пшеничный	25	1,55	96	3,04	0,34	19,44
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Каша гречневая рассыпчатая	150	4,70	154	4,21	4,80	22,99
			Компот из свежих яблок	200	6,66	128	0,36	0,00	33,16
			помидоры свежие порциями	60	6,60	53	0,93	3,05	5,65
			сыр порциями	20	10,00	90	5,75	9,75	0,00
						63,79	894	30,51	29,97

Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 5-11 кл. День 20.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Салат из свежих помидоров	30	3,52	53	0,80	0,20	5,21
			Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80	18,56	199	13,88	17,78	4,50
			Каша пшеничная вязкая	180	10,56	325	10,51	7,94	51,70
			Компот из свежих яблок	200	6,60	128	0,57	0,00	34,41
			Хлеб пшеничный	25	1,55	96	3,04	0,34	19,44
						40,79	801,00	28,80	26,26
Обед			Рассольник Ленинградский со сметаной	250	10,72	107	4,57	2,80	15,30
			Компот из свежих яблок	200	6,60	128	0,57	0,00	34,41
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
					18,82	361	7,96	3,40	50,31