



Школа МБОУ "Ермошкинская СОШ" Отд./корп 1-4 кл. День 31.01.2023

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	22,70	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	9,21	275	4,58	7,33	46,33
			Компот из смеси сухофруктов	200	7,15	109	0,16	0,16	27,87
			Огурцы свежие порциями	60	5,58	12	0,48	0,12	3,12
			конфеты	20	7,20	12	0,10	0,50	4,50
						65,29	958	25,85	24,81

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлеты рубленые из мяса кур с соусом	80	21,35	191	13,09	9,30	13,35
			Рис отварной	180	8,25	275	4,58	7,33	46,33
			компот из смеси сухофруктов	200	7,15	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб ржаной	30	1,50	126	2,82	0,60	0,60
			Помидоры свежие порциями	30	4,80	105	0,79	10,07	3,02
						43,05	806,00	21,44	27,46
Обед			Борщ с капустой и картофелем	250	10,61	107	1,80	6,20	9,00
			Компот из смеси сухофруктов	200	7,15	109	0,16	0,16	27,87
			Хлеб пшеничный	25	1,55	132	3,90	1,05	26,50
					19,31	348	5,86	7,41	63,37