| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/7/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 8 | Каша гречневая молочная | 200 | | 372 | 18 | 12 | 53 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 60 | | 186 | 8 | 0 | 70 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 55 | Салат из св. помид. и огур. | 60 | | 124 | 1 | 7 | 5 |
| | 1 блюдо | 145 | Свекольник со сметаной | 250 | | 128 | 2 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | 642 | Плов с мясом | 50 | | 362 | 21 | 18 | 52 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | Сок фруктовый Кисель | 200 | | 132 | 3 | 1 | 4 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50 | | 94 | 3 | 0 | 19 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/8/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 233 | Суп с макар.изделиями (верм.) | 0 | | 164 | 4 | 4 | 23 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | Печенье | 0 | | 173 | 6 | 7 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 658 | Биточки мясные с соусом | 0 | | 181 | 9 | 14 | 10 |
| | гарнир | 746 | Каша перловая с маслом | 0 | | 293 | 13 | 8 | 43 |
| | сладкое | 924 | Компот со смеси сухофруктов | 0 | | 126 | 1 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Конфеты | 0 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/9/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 233 | Суп с макар.изделиями (верм.) | 0 | | 164 | 4 | 4 | 23 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | Печенье | 0 | | 173 | 6 | 7 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 658 | Биточки мясные с соусом | 0 | | 181 | 9 | 14 | 10 |
| | гарнир | 746 | Каша перловая с маслом | 0 | | 293 | 13 | 8 | 43 |
| | сладкое | 924 | Компот со смеси сухофруктов | 0 | | 126 | 1 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Конфеты | 0 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/10/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 1098 | Ватрушка с творогом | 0 | | 294 | 7 | 6 | 54 |
| | гор.напиток | 1025 | Какао с молоком | 0 | | 154 | 7 | 5 | 19 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблоки свежие | 0 | | 113 | 1 | 1 | 26 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 658 | Биточки мясные с соусом | 1/75/50 | | 181 | 9 | 14 | 10 |
| | гарнир | 746 | Каша пшен.с маслом | 0 | | 203 | 5 | 0 | 25 |
| | сладкое | 924 | Компот со смеси сухофруктов | 1/200/15 | | 126 | 1 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ"с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/11/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 110 | Булочка "Дорож." | 0 | | 305 | 8 | 8 | 50 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 752 | Котлета с курин.филе | 0 | | 238 | 20 | 12 | 17 |
| | гарнир | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | сладкое | | Компот со смеси сухофруктов | 0 | | 126 | 1 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Шоколад "Несквик" | 0 | | 542 | 5 | 31 | 59 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/14/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 453 | Яйцо отварное | 0 | | 193 | 10 | 13 | 5 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 221 | Суп картоф.с бобов.со сметаной | 0 | | 194 | 10 | 6 | 19 |
| | 2 блюдо | таб.27 | Рыба жареная "Хек" б/гол. | 0 | | 217 | 23 | 11 | 6 |
| | гарнир | 751 | Картофель отвар.с маслом | 0 | | 116 | 2 | 4 | 10 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Шоколад "Аленка" | 0 | | 83 | 1 | 5 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/15/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | таб.8 | Каша рисовая молоч.с маслом | 0 | | 261 | 5 | 12 | 33 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | Шоколад "Аленка" | 0 | | 83 | 1 | 5 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 669 | Тефтели с рисом, с соусом | 1/75/50 | | 160 | 8 | 9 | 10 |
| | гарнир | 443 | Макарон.изделия отвар. с маслом | 0 | | 255 | 8 | 11 | 24 |
| | сладкое | 924 | Компот со смеси сухофруктов | 0 | | 126 | 1 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | 90 | Салат со свеклы | 0 | | 60 | 1 | 3 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/16/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 499 | Запеканка творожнная со сгущенкой | 0 | | 437 | 29 | 20 | 31 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с молоком, с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Бананы | 0 | | 192 | 3 | 1 | 42 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 654 | Бифштекс рубл. б/яйца | 0 | | 239 | 15 | 10 | 0 |
| | гарнир | 443 | Макаронные изделия отв. с/м | 0 | | 255 | 8 | 11 | 24 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/17/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | таб.8 | Каша манная молочная с маслом | 0 | | 273 | 6 | 12 | 31 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | 42 | Сыр голландский порциями | 0 | | 68 | 5 | 5 | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 632 | Гуляш гов. с соусом | 1/75/50 | | 287 | 13 | 7 | 3 |
| | гарнир | 746 | Каша гречневая с маслом | 0 | | 262 | 9 | 7 | 43 |
| | сладкое | | Сок фруктовый (1 пач.) | 0 | | 36 | 2 | | 6 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Пряники | 0 | | 148 | 6 | 6 | 23 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/18/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | таб.8 | Каша кукуруз.молоч. с/м | 0 | | 306 | 7 | 12 | 42 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | Печенье | 0 | | 173 | 6 | 7 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблоки свежие | 0 | | 113 | 1 | | 26 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | таб.23 | Куриное филе туш.с/с | 1/75/50 | | 400 | 24 | 14 | 20 |
| | гарнир | 746 | Рис отварной с /мас. | 0 | | 286 | 5 | 6 | 56 |
| | сладкое | 924 | Компот со смеси сухофруктов | 0 | | 126 | 2 | | 13 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/21/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 453 | Яйцо отварное | 0 | | 193 | 10 | 13 | 5 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 221 | Суп картоф.с бобов.со сметаной | 0 | | 194 | 10 | 6 | 19 |
| | 2 блюдо | таб.27 | Рыба жареная "Хек" б/гол. | 0 | | 217 | 23 | 11 | 6 |
| | гарнир | 751 | Картофель отвар.с маслом | 0 | | 116 | 2 | 4 | 10 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Шоколад "Аленка" | 0 | | 83 | 1 | 5 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/22/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 110 | Булочка "Дорож." | 0 | | 305 | 8 | 8 | 50 |
| | гор.напиток | 41 | Масло сливочное порц. | 0 | | 75 | 1 | 8 | 8 |
| | хлеб | 42 | Сыр голл.порц. | 0 | | 68 | 5 | 5 | |
| | | 1025 | Какао с молоком, с сахаром | 0 | | 154 | 7 | 5 | 19 |
| | | | Конфеты | 0 | | 370 | 20 | 10 | 48 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 642 | Плов с мясом | 1/50/200 | | 462 | 21 | 18 | 52 |
| | гарнир | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | сладкое | | Сок фруктовый | 0 | | 36 | 2 | 0 | 6 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/23/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 499 | Запеканка с творогом со сгущенкой | 0 | | 437 | 29 | 20 | 31 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 654 | Бифштекс рубл.без яйца | 0 | | 239 | 15 | 10 | 0 |
| | гарнир | 751 | Картофель отвар.с маслом | 0 | | 116 | 2 | 4 | 10 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Конфеты разные | 0 | | 190 | 10 | 5 | 24 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/24/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 110 | Булочка "Дорож." с маслом | 1/100/10 | | 380 | 8 | 16 | 58 |
| | гор.напиток | 1025 | Какао с молоком с сахаром | 0 | | 154 | 7 | 5 | 19 |
| | хлеб | 42 | Сыр голландский порц. | 0 | | 68 | 5 | 5 | |
| | | | Конфеты разные | 0 | | 190 | 10 | 5 | 24 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 642 | Плов с мясом | 1/50/200 | | 462 | 21 | 18 | 52 |
| | гарнир | | Сок фруктовый | 0 | | 36 | 2 | 0 | 6 |
| | сладкое | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/25/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | таб.8 | Каша молоч.пшен.с маслом | 0 | | 245 | 8 | 1 | 30 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | Вафли свеж. | 0 | | 303 | 2 | 19 | 32 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Бананы | 0 | | 192 | 3 | 1 | 42 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 752 | Котлета с кур.филе | 0 | | 317 | 26 | 17 | 23 |
| | гарнир | 746 | Каша гречнев.с маслом | 0 | | 287 | 9 | 7 | 43 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/28/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 453 | Яйцо отварное | 0 | | 193 | 10 | 13 | 5 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 221 | Суп картоф.с бобов.со сметаной | 0 | | 194 | 10 | 6 | 19 |
| | 2 блюдо | таб.27 | Рыба жареная "Хек" б/гол. | 0 | | 217 | 23 | 11 | 6 |
| | гарнир | 751 | Картофель отвар.с маслом | 0 | | 116 | 2 | 4 | 10 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Шоколад "Аленка" | 0 | | 83 | 1 | 5 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/29/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 453 | Яйцо отварное | 0 | | 193 | 10 | 13 | 5 |
| | гор.напиток | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 221 | Суп картоф.с бобов.со сметаной | 0 | | 194 | 10 | 6 | 19 |
| | 2 блюдо | таб.27 | Рыба жареная "Хек" б/гол. | 0 | | 217 | 23 | 11 | 6 |
| | гарнир | 751 | Картофель отвар.с маслом | 0 | | 116 | 2 | 4 | 10 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 0 | | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 0 | | 137 | 4 | 1 | 27 |
| | хлеб черн. | | Шоколад "Аленка" | 0 | | 83 | 1 | 5 | 8 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | МОУ "СОШ" с.Терскол | Отд./корп | | День | 11/30/2022 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 8 | Каша пшеная с молоком | 1\200 | 13.89 | 238 | 8 | 1 | 30 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 1\50 | 2.26 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 208 | Суп рассольник | 1\250 | 8.22 | 153 | 3 | 8 | 24 |
| | 2 блюдо | 288 | Куриная грудка с соусом | 1\15\50 | 26.07 | 276 | 18 | 21 | 3 |
| | гарнир | 443 | Макароны отварные | 1\150 | 5.14 | 256 | 8 | 11 | 25 |
| | сладкое | 1009 | Чай с сахаром | 1\200 | 2.65 | 56 | 0 | | 14 |
| | хлеб бел. | | МОУ "СОШ" с.Терскол | 1\80 | 3.55 | 218 | 6 | 2 | 43 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |