

























Школа

МОУ "СОШ" с.Терскол

Отд./корп

День

12/19/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	1 200 15	2.65	56	0	0	13
	хлеб		Хлеб пшеничный	1 50	2.26	94	3	0	20
			Масло сливочное	1 10	5.14	748	1	83	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Суп гороховый	1 250	8.36	148	5	3	17
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	1 100	14.11	262	9	25	0
	гарнир	171	Гречка рассыпная	1 150	4.63	280	9	10	40
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	1 200	2.25	133	1	0	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1 80	3.56	94	5	1	30
	хлеб черн.								
		338	Яблоки	1 100	7.20	47	0	0	10

Школа

МОУ "СОШ" с.Терскол

Отд./корп

День

12/20/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная	1 200 10	13.60	273	6	1205	31
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1 50	2.26	94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	1 250	8.40	88	2	12	2
	2 блюдо	453	Яйца отварные	1шт	10.00	193	10	13	5
	гарнир								
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1 200	2.65	56	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1 80	3.55	188	7	1	41
	хлеб черн.								
			Бананы	1 100	12.50	89	2	0	22







Школа

МОУ "СОШ" с.Терскол

Отд./корп

День

12/26/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша молочная рисовая	200		261	5	12	33
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	200		56	0		14
	хлеб	42	Хлеб пшеничный с сыром	50		171	4	9	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	221	Суп картофельный с фасолью	200		193	10	6	19
	2 блюдо	519	Рыба припущенная	100		146	19	8	1
	гарнир	759	Пюре картофельное	150		237	11	5	35
	сладкое		Вафли	30		165	1	10	18
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		94	3	0	19
	хлеб черн.								
		924	Компот из сухофруктов	200		136	2	10	10

Школа

МОУ "СОШ" с.Терскол

Отд./корп

День

12/27/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная	1 200 10	13.60	273	6	1205	31
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1 50	2.26	94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	1 250	8.40	88	2	12	2
	2 блюдо	453	Яйца отварные	1шт	10.00	193	10	13	5
	гарнир								
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1 200	2.65	56	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1 80	3.55	188	7	1	41
	хлеб черн.								
			Бананы	1 100	12.50	89	2	0	22

Школа

МОУ "СОШ" с.Терскол

Отд./корп

День

12/28/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная	1 200 10	13.60	273	6	1205	31
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1 50	2.26	94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	1 250	8.40	88	2	12	2
	2 блюдо	453	Яйца отварные	1шт	10.00	193	10	13	5
	гарнир								
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1 200	2.65	56	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1 80	3.55	188	7	1	41
	хлеб черн.								
			Бананы	1 100	12.50	89	2	0	22

