

Школа МКОУ "Нижне-Сыловская ООШ" СП детского сада Ота/юрт 12.12.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жареная рисовая манная каша	150	18,40	190,85	4,71	8,84	29,75
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	14,5
	хлеб		Хлеб пшени.	20	1,20	44	1,52	0,16	9,84
Завтрак 2	фрукты								
Обед			Суп	150	7,65	75	3,9	3,37	5,4
	закуска								
	1 блюдо		Салат из св. помидоров и огурцов	40	14,85	25,6	0,4	2,3	3,62
	2 блюдо		Суп картофельный с мяс. фарш	150	24,05	94,40	3,73	3,9	11,0
	гарнир		Рис	160	32,10	244,4	12,19	12,00	16,55
	сладкое		Сос. фруктовое	150	20,55	69	0,5	0,1	19,1
хлеб бел.		Хлеб пшени.	10	0,40	52,2	1,32	0,14	7,68	
хлеб черн.									

Полдник
 Масляное сыр. омл. с сахаром 110 20,50 68,4 6,05 5,05 18
 Хлеб пшеничный 20 1,20 44 1,52 0,16 10,84
 Чай с лимонным 150 1,80 45,75 0,045 0 11,4



Абдул Гафар Саидов
 Директор школы
 Тел: 8-917-250-11-11
 М.Хамидуллин