

составитель рецепта

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детского сада Отд./корп 8 День 05.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Хлеб-салатная мясная пирожка	150	19,00	164,4	5,2	5,3	24,2
	гор.напиток		Чай с лимоном	160	1,30	45,45	0,045	0	12,4
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	70,50	2,28	0,24	15,8
Завтрак 2	фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска		Салат витаминный	40	10,00	68,20	0,49	3,5	6,7
	1 блюдо		Суп-салатная жаренная с курицей	180	29,60	66,6	4,9	5,7	9,4
	2 блюдо		Полухлебье свиное	160	31,00	187,5	10,2	7,96	5,8
	гарнир								
	сладкое		Паштет ц.ангеловский с сметан.	150	13,00	69,7	0,34	0,15	16,6
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	12,02
хлеб черн.									

Полухлебье
 Ошмет картофельный 130 12,00 106 11,2 15,4 3,4
 Банан жареный 20 1,50 52,4 1,5 0,58 11,28
 Овсянка 150 9,90 75 4,35 3,75 4



Побед г.о.с.с. Табунгулова И.Р.
 Дир. шк. Галля Муратагаєров