

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

№

День

16.05.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная из перловой	205	12,30	204,38	6,33	8,50	25,49
	гор.напиток		Чай с молоком	100	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	7,95	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп с/з овсян	250	10,45	115,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,20	192,54	3,83	4,24	24,99
	гарнир		Помидор шнек	100/5	25,0	114,28	13,44	2,56	9,03
	сладкое		Сок мантурашны	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	135,50	4,35	1,8	44,02
хлеб черн.									

Составлено по рецептам

зав. см. *Кайр* *Кайрапов*
 дир. шк. *Ильм* *Мухоморова Р.В.*

