

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 2 День 19.05.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Маца финн. варен. на молоке	205	8,45	246,14	7,99	8,24	35,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,92	48,64	0,12	0	12,04
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,00	4,44	1,36	30,89
			сух	22	10,56	45,39	5,62	5,73	0,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,7	0	9,8
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	4,13	133,28	1,7	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп картофель. с мах. ухл.	250	10,98	111,25	2,4	2,85	18,8
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,80	192,54	3,83	4,27	28,0
	гарнир		Помидоры или баклажаны рублн.	100/5	25,0	114,28	13,77	2,56	9,03
	сладкое		Мамонтки из шоколадки	200	8,87	46,87	0,68	0	21,01
	хлеб бел. хлеб черн.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02



гов. см. Райл Райсупров
 гур. мх. Райл Райсупров