Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 14.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша "Дружба"на молоке | 205 | | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 200 | | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | фрукты свежие | 100 | | 45,04 | 0,40 | 0,00 | 9,80 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | салат из белок капусты с морковью | 100 | | 70,02 | 0,84 | 5,06 | 5,32 |
| | 1 блюдо | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250\25 | | 175,10 | 9,76 | 6,82 | 19,01 |
| | 2 блюдо | | Рыба жареная | 100\5 | | 157,00 | 13,57 | 11,67 | 3,49 |
| | гарнир | | Картофельное пюре | 180 | | 192,55 | 3,83 | 7,27 | 28,00 |
| | сладкое | | сок натуральный | 200 | | 92,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |