Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 18.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша овсяная из геркулеса | 205 | | 207.38 | 6,33 | 8,90 | 25,49 |
| | гор.напиток | | чай с молоком | 200 | | 65,60 | 2,10 | 1,92 | 9,98 |
| | хлеб | | хлеб | 60 | | 150,00 | 4,44 | 1,36 | 30,84 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | фрукты свежие | 100 | | 45,04 | 0,40 | 0,00 | 9,80 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | салат из свеклы с чесноком | 100 | | 133,28 | 1,40 | 10,08 | 9,22 |
| | 1 блюдо | | суп из овощей с мясом | 250 | | 115,24 | 1,93 | 5,86 | 12,59 |
| | 2 блюдо | | картофельное пюре | 180 | | 192,54 | 3,83 | 7,27 | 27,99 |
| | гарнир | | биточки рыбные | 100\5 | | 114,28 | 13,77 | 2,56 | 9,03 |
| | сладкое | | сок натуральный | 200 | | 92,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 |
| | хлеб бел. | | хлеб | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |