

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Школа

Отд./корп

Цена

Жиры

Углеводы

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Таша чучи, булгур на молоке	205	246,14	4,94	8,24	35,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,04
	хлеб		Хлеб пш.	60	150,00	4,44	1,36	30,84
			сир	22	45,39	5,62	5,73	0,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	45,04	0,4	0	9,8
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп картофель. с мах. суп.	250	111,25	2,4	2,85	18,8
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	192,54	3,83	4,24	28,0
	гарнир		Помидоры и морковь рублн.	100/5	114,28	13,44	2,56	9,03
	сладкое		Начинток из шимовника.	200	46,84	0,68	0	21,01
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	189,50	4,95	1,8	41,02
	хлеб черн.							



Зав. см. Райф Райбарова  
 З ученица Райф Райбарова  
 Мухоморова Р.В.