Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 10.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Омлет натуральный | 200 | | 340,12 | 17,90 | 27,75 | 4,67 |
| | гор.напиток | | Чай с молоком | 200 | | 65,60 | 2,10 | 1,92 | 9,98 |
| | хлеб | | Хлеб пш | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,08 | 41,02 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Фрукты свежие | 100 | | 45,04 | 0,40 | | 9,80 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат моровный | 100 | | 132,00 | 1,10 | 10,01 | 9,10 |
| | 1 блюдо | | суп картофельный с бобовыми | 250 | | 98,79 | 2,34 | 3,89 | 13,61 |
| | 2 блюдо | | рис отварной | 180 | | 270,22 | 4,60 | 6,10 | 48,33 |
| | гарнир | | Кнели из говядины | 100\5 | | 291,00 | 17,90 | 21,45 | 6,57 |
| | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |