Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 14.02.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша манная молочная жидкая | 205 | | 222,02 | 6,20 | 8,05 | 31,09 |
| | гор.напиток | | Какао с молоком | 200 | | 153,92 | 3,77 | 3,93 | 25,95 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 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 белокач.капусты с морк. | 100 | | 70,02 | 0,84 | 5,06 | 5,32 |
| | 1 блюдо | | свекольник | 250 | | 104,16 | 1,93 | 6,34 | 10,05 |
| | 2 блюдо | | Тефтели из говядины паровые | 100\5 | | 290,44 | 17,13 | 19,73 | 11,65 |
| | гарнир | | Рис отварной | 180 | | 270,22 | 4,60 | 6,10 | 48,33 |
| | сладкое | | Компот из сухофруктов | 200 | | 113,79 | 0,56 | 0,00 | 27,89 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |