

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

15.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хол. Блюдо	282	запеканка рисовая с творогом	200		318,67	13,47	6,13	52,53
		437	соус из кураги (2-й вариант)	50		35,75	0,26	0,02	8,65
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	30		61,80	2,40	0,45	12,03
	фрукты	ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120		113,40	1,80	0,60	25,20
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	гор. Напиток	459	час с лимоном	180		36,00	0,27	0,09	8,55
	<b>итого:</b>			610		635,82	20,48	7,53	121,72
	1 блюдо	123	суп картофельный с фрикадельками	250		152,00	8,95	9,58	7,50
Обед		433	сметана 15% ( с термообработкой)	10		15,75	0,24	1,50	0,32
	2 блюдо	377	пюре картофельное	180		126,00	4,86	7,20	10,44
		357	оладьи из печени по-кунцевски	100		173,00	17,00	5,30	14,00
		403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40		37,80	1,33	2,48	2,55
	закуска	47	винегрет овощной	100		88,00	1,60	6,20	6,60
	сладкое	501	сок	200		86,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
			<b>итого:</b>	960		854,55	41,22	33,38	97,33
			<b>итого за день:</b>	1570		1490,37	61,70	40,91	219,05