

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

21.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		282	запеканка рисовая с творогом	200		318,67	13,47	6,13	52,53
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	30		61,80	2,40	0,45	12,03
		437	соус из кураги (2-й вариант)	40		28,60	0,20	0,01	6,92
	фрукты	ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	110		48,84	0,44	0,44	10,78
Завтрак 2	гор. напиток	457	чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	итого:			610		566,11	18,99	7,37	106,32
	1 блюдо	95	борщ с капустой и картофелем	260		78,00	1,92	4,60	7,23
Обед		367	птица в соусе с томатом	120		149,14	11,40	13,29	2,66
	2 блюдо	297	каша гречневая рассыпчатая	200		299,88	2,66	9,34	51,52
	закуска	45	салат сельдь с картофелем	120		158,40	7,68	10,20	8,88
		432	заправка для салата	6		27,93	0,00	3,00	0,24
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
	гор. Напиток	460	чай с молоком	200		64,00	1,60	1,30	11,50
	итого:			986		953,35	31,50	42,55	117,75
	итого за день:			1596		1519,46	50,46	49,92	224,07