

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп 5-9кл

День

22.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	каша молочная пшен. (кукурузная) жидкая	200		196,59	7,26	4,54	31,68
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	20		41,20	1,60	0,30	8,02
	фрукты	ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120		113,40	1,80	0,60	25,20
		63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	40		132,44	6,13	8,00	8,89
	гор. Напиток	464	кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20	11,40
	итого:			580		546,63	18,19	14,64	85,19
	1 блюдо	103	щи из свежей капусты	300		70,80	1,56	5,31	4,14
	2 блюдо	377	пюре картофельное	230		161,00	6,21	9,20	13,34
Обед		403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40		37,80	1,33	2,48	2,55
		357	оладьи из печени по - кунцевски	120		207,00	20,40	6,36	16,80
	закуска	47	винегрет овощной	110		96,80	1,76	6,82	7,26
	сладкое	486	компот из свежих плодов и ягод	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			итого:	1090		819,40	38,36	31,27	95,83
			итого за день:	1670		1366,03	56,55	45,91	181,02