

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп 5-9кл

День

02.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------------|---------------|---|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 165 | каша пшенная молочная жидкая | 200 | | 194,09 | 5,89 | 5,37 | 30,56 |
| | закуска | 22 | салат из моркови и яблок | 100 | | 89,00 | 1,00 | 6,10 | 7,50 |
| | хлеб белый | 573 | хлеб пшеничный формовой | 40 | | 93,60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 |
| | | 72 | бутерброды с джемом или пов.(1-й вариант) | 40 | | 119,11 | 1,42 | 3,38 | 20,80 |
| | гор.напиток | 460 | чай с молоком | 180 | | 57,60 | 1,44 | 1,17 | 10,35 |
| | итого: | | | 560 | | 553,40 | 12,79 | 16,34 | 88,89 |
| | 1 блюдо | 123 | суп картофельный с фрикадельками | 300 | | 182,40 | 10,74 | 11,49 | 9,00 |
| | гарнир | 366 | птица отварная | 120 | | 19,44 | 19,44 | 14,40 | 0,36 |
| Обед | закуска | 42 | салат кортофельный с зеленым горошком | 150 | | 150,00 | 3,75 | 9,45 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 378 | пюре картофельное с морковью | 100 | | 74,00 | 2,10 | 4,00 | 7,30 |
| | 2 блюдо | 380 | капуста тушеная | 130 | | 89,70 | 2,60 | 4,42 | 9,88 |
| | хлеб белый | 573 | хлеб пшеничный формовой | 50 | | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 |
| | сладкое | 496 | напиток из шиповника | 200 | | 78,00 | 0,67 | 0,27 | 18,30 |
| | хлеб черный | 574 | хлеб ржаной | 50 | | 103,00 | 4,00 | 0,75 | 20,05 |
| | | итого: | | | 1100 | | 813,54 | 47,10 | 45,18 |
| | итого за день: | | | 1660 | | 1366,94 | 59,89 | 61,52 | 190,83 |