

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

03.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	159	каша манная молочная вязкая	200		209,76	6,37	4,49	35,97
		69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	45		187,71	2,06	14,14	12,86
	фрукты	ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120		113,40	1,80	0,60	25,20
	гор. Напиток	459	чай с молоком	200		40,00	0,30	0,10	9,50
	итого:			565		550,87	10,53	19,33	83,53
	1 блюдо	98	свекольник	250		93,25	2,33	4,73	10,33
	закуска	1	салат из белокачанной капусты	100		94,00	1,45	6,00	8,40
		421	соус паровой	30		21,00	0,39	1,89	0,60
Обед	гарнир	307	котлеты или биточки рыбные	120		126,86	15,43	1,89	12,00
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	20		41,20	1,60	0,30	8,02
	2 блюдо	205	каша рисовая рассыпчатая	200		270,77	4,77	6,25	48,87
		581	пряники	40		146,40	2,36	1,88	30,00
	сладкое	487	компот из яблок с лимоном	200		60,00	0,30	0,20	14,20
	итого:			1000		947,08	31,67	23,46	152,10
	итого за день:			1565		1497,95	42,20	42,79	235,63