

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп 5-9кл

День

16.04.2024

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	101,94
		итого за день:			1660		1366,94	59,89	61,52	190,83