

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

7

День

85.09.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Омлет с сыром | 210 | 15,0 | 391,26 | 21,99 | 31,8 | 3,45 |
| | гор.напиток | | Чай с молоком | 200 | 4,42 | 65,60 | 2,10 | 1,92 | 9,98 |
| | хлеб | | Хлеб пш. | 60 | 3,60 | 150,0 | 4,44 | 1,36 | 30,84 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Фрукты св. | 100 | 13,50 | 45,04 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | закуска | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | | Салат овощной с закл. корн. | 100 | 6,48 | 111 | 2,8 | 4,1 | 9,1 |
| | 2 блюдо | | Рассольник сметанно-раковый | 250 | 10,28 | 124,25 | 5,03 | 11,30 | 32,38 |
| | гарнир | | Картофель тушеный | 180 | 21,25 | 156,89 | 4,42 | 5,81 | 24,21 |
| | сладкое | | Компот, варенье манд. | 100/5 | 25,0 | 226,0 | 14,8 | 15,4 | 14,3 |
| | хлеб бел. | | Ск мануранский | 100 | 9,14 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пш. | 80 | 4,80 | 199,50 | 24,5 | 1,8 | 44,02 |

