

Старшая сестра

4 День 20.03.23

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП дневной сар

Отд./корп

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Яичница белочная вкрутую	180	12,05	222	7,8	11,5	35,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	79,5	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты								
			Яичница	180	11,80	90	5,22	4,5	7,2
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	60	8,85	66	0,6	6,12	4,1
	1 блюдо		Суп картофельный с картоф. чурч.	200	7,60	181,5	10,06	9,88	15,12
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	200	30,10	352	9,04	8,9	25,6
	гарнир								
	сладкое		Пирожок из сметаны с яблоками	180	16,75	83	0,45	0,18	19,9
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	40	2,40	79,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.								

Фрукты апельсин

Бюбеникы

Чай с сахаром

100	18,50	32,3	0,6	9,15	6,04
60	12,90	154,66	4,44	4,33	19,72
180	1,50	54	0,09	0	15,5



Степан Степанович
Директор

Степан Степанович
Степан Степанович
Степан Степанович