

Старшая форма

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп 4 День 22.12.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Яичная мешочная с овощами в масле	180	12,05	222	4,8	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								
			Яблочко	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 кабачком и грибами	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.									

Старшая форма
 Фрукт апельсин 100 18,50 32,3 0,6 9,15 6,04
 Яблочко 60 12,90 154,66 4,44 4,33 19,72
 Чай с сахаром 180 1,50 54 0,09 0 15,5



Полов Г/сега Дадил Сабмухулиева д.р.
 Директор школы Мухаммадьяров Р.В.