

ст. ф. № 1

1 День

5.12.22

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СПД детский сад

Отд./корп

Школа

Прим пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каши рисовая рассыпчатая	180	20,10	253,08	4,9	6,14	42,07
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	150	54	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшени.	30	1,80	70,05	2,28	0,24	16,76
Завтрак 2	фрукты		Ягоды	180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
	закуска		салат из свежих овощей	60	18,85	66	0,6	4,12	4,1
Обед	1 блюдо		Щи со сметаной и картофелем	200	23,60	157,46	8,31	8,66	9,06
	2 блюдо		Строфа картофельная	130	20,00	110,4	2,5	4,2	15,08
	гарнир		Фарш, тушеная в сметанном соусе	80	18,10	77,6	4,76	3,16	3,32
	сладкое		Сок фруктов	180	24,60	69	0,75	0,15	15,15
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	60	3,00	87	3,3	0,6	16,7

Замеска творожная 150 16,40 212,5 12 10,6 13,95  
 Чай с лимоном 200 2,30 61 0,1 0 15,2



Дир. школы Р.В. Мурашова  
 Дир. каф. Табуретова И.Р.