Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп [ ] 9 День 11.10.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная из Геркулеса	205	12,30	207,38	6,33	8,50	25,49
	гор.напиток		Чай с молоком	200	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
Обед	закуска		Салат из свежих с чесноком	100	7,95	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп из овощей	250	10,45	115,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,20	192,54	3,83	7,27	27,99
	гарнир		Котлеты или биточки рыб.	100/5	25,0	114,28	13,77	2,56	9,03
	сладкое		Сок натуральный	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02
	хлеб черн.								

зав.ст. Кайгарова

директор Кайгарова Мухамадьярова Р.В.