

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

10

День

12.10.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Паша молочная пышная	205	9,40	224,16	6,09	4,24	39,29
	гор.напиток		Чай со сгущенкой	200	5,39	185,41	4,85	5,04	25,0
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,00	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,7	0	9,8
Обед	закуска		Салат из свежих овощей.	100	4,65	89,0	1,5	5,5	8,9
	1 блюдо		Щи из св. капусты с карто.	250	9,10	104,83	2,08	6,33	10,64
	2 блюдо		Мясной суп.	180	6,40	253,31	6,6	6,35	42,39
	гарнир		Приготовленные из гов. паров.	100/5	43,20	184,0	14,20	13,26	6,8
	сладкое		Сов мануфактурный	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,80	44,02
хлеб черн.									

