

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

Цена

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

День - 16.01.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет мануранский	200	14,35	340,12	14,90	27,75	4,67
	гор.напиток		Чай с молоком	200	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св	100	13,50	45,04	0,9	0	9,8
Обед	закуска		Салат морковный	100	6,83	132,0	1,1	10,01	9,1
	1 блюдо		Суп картоф. с бобовыми	250	13,54	98,49	2,34	3,89	13,61
	2 блюдо		Рис отварной	180	8,50	240,22	4,6	6,1	48,33
	гарнир		Квашен. из квасцов	100/5	25,0	297,00	14,90	21,45	6,54
	сладкое		Сок мануранский	200	9,14	92,0	1,0	0,2	9,2
	хлеб бел.		Хлеб пш	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02

зав. см. Кошк. Касгарова

гир. ик. Глыр. Мухоморова

