

Жола

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

День

18.11.20

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо		Паша молочная пшеница	205	9,40	224,16	6,04	4,24	39,29
	гор.напиток		Накао с молоком	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
автрак 2.	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,4	0	9,8
обед	закуска		Салат из свеклы отварной	100	4,65	89,0	1,5	5,5	8,4
	1 блюдо		Щи из св. капусты с карто.	250	9,10	104,83	2,09	6,33	10,64
	2 блюдо		Рисовый суп	180	6,40	253,31	6,6	6,35	42,39
	гарнир		Картофель из вар. карто.	100/5	43,20	184,0	14,20	13,26	6,8
	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	1,80	44,02
хлеб черн.									

зав. от. Кашир Касишарова
 дир. шк. Поллеж / Р.В. Мухомырагов

