

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 10 День 12.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Творог молочная пышная	205	9,40	224,16	6,04	4,27	34,29
	гор.напиток		Чай с молоком	200	5,39	185,71	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	0,1	0	9,8
Обед	закуска		Салат из свежих овощей.	100	7,65	89,0	1,5	5,5	8,4
	1 блюдо		Щи из св. капусты с картоф.	250	9,10	104,83	2,09	6,33	10,64
	2 блюдо		Макаронный кот.	180	6,40	253,31	6,6	6,35	42,39
	гарнир		Картофельные из гов. паров.	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	4,35	1,80	41,02
хлеб черн.									



Зав. шк. Райф
Получ. Мухоморова Л.В.