Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 20.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша овсяная из геркулеса	205		207.38	6,33	8,90	25,49
	гор.напиток		чай с молоком	200		65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		хлеб	60		150,00	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		фрукты свежие	100		45,04	0,40	0,00	9,80
Обед	закуска		салат из свеклы с чесноком	100		133,28	1,40	10,08	9,22
	1 блюдо		суп из овощей с мясом	250		115,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		картофельное пюре	180		192,54	3,83	7,27	27,99
	гарнир		биточки рыбные	100\5		114,28	13,77	2,56	9,03
	сладкое		сок натуральный	200		92,00	1,00	0,20	0,20
	хлеб бел.		хлеб	80		199,50	4,95	1,80	41,02
	хлеб черн.								