Школа	МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"	Отд./корп	5-9кл	День	11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая вязкая на молоке	205		246,17	7,94	8,21	35,13
	гор.напиток		чай с сахаром	200		48,64	0,12	0,00	12,04
	хлеб		хлеб пш.	60		150,00	4,44	1,36	30,84
	сыр		сыр	22		75,39	5,62	5,73	0,00
Завтрак 2	фрукты		фрукты	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 картофельный с макаронными изделиями	250		111,25	2,70	2,85	18,80
	2 блюдо		пюре картофельное	180		192,54	3,83	7,27	28,00
	гарнир		котлеты рыбные	100\5		114,28	13,77	2,56	9,03
	сладкое		напиток из шиповника	200		46,87	0,68	0,00	21,01
	хлеб бел.		хлеб пш.	80		199,50	4,95	1,80	41,02
	хлеб черн.								