Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с сыром	210		391,26	21,99	31,80	3,45
	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 овощной с зел горошком	100		111,00	2,80	7,10	9,10
	1 блюдо		рассольник ленин.	250		121,25	5,03	11,30	32,38
	2 блюдо		Котлеты,биточки	105		286,00	17,80	15,40	4,30
	гарнир		Капуста тушеная	180		156,89	4,72	5,81	24,21
	сладкое		Сок натуральный	200		92,00	1,00	0,20	0,20
	хлеб бел.		Хлеб	80		199,50	27,50	1,80	41,02
	хлеб черн.								