Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 23.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша пшенная мол. | 205 | | 227,16 | 6,04 | 7,27 | 34,29 |
| | гор.напиток | | какао | 200 | | 195,71 | 4,85 | 5,04 | 25,00 |
| | хлеб | | хлеб пш. | 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 отварной | 100 | | 89,00 | 1,50 | 5,50 | 8,40 |
| | 1 блюдо | | щи из св. капусты с карт. | 250 | | 107,83 | 2,09 | 6,33 | 10,64 |
| | 2 блюдо | | макароны отв. | 180 | | 253,31 | 6,60 | 6,35 | 42,39 |
| | гарнир | | фрикадельки из гов. паров. | 100\5 | | 197,00 | 14,20 | 13,26 | 6,80 |
| | сладкое | | сок натуральный | 200 | | 92,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 |
| | хлеб бел. | | хлеб пш. | 80 | | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |