

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

14.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	каша молочная пшениная (кукуруз.) жидкая	220		216,24	7,98	4,99	34,85
		582	печенье	30		124,50	2,25	2,94	22,32
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	гор.напиток	464	кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20	11,40
	итого:			550		623,74	19,43	10,28	113,22
	1 блюдо	109	суп-харчо	250		165,25	7,95	9,40	12,20
		433	сметана 15% (с термообработкой)	10		15,75	0,24	1,50	0,32
Обед	хлеб черный	574	хлеб ржаной	20		41,20	1,60	0,30	8,02
	закуска	2	салат витаминный	100		73,00	1,20	5,10	5,50
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	2 блюдо	177	рагу из овощей (2-й вариант)	180		153,00	3,42	7,74	16,83
		408	сметанный соус	30		29,91	0,44	2,80	0,73
	гарнир	341	котлеты "Пермские"	100		253,00	16,00	15,50	12,00
	сладкое	486	компот из свежих плодов и ягод	200		46,00	0,10	0,10	11,10
		итого:			920		847,31	33,23	42,68
	итого за день:			1470		1471,05	52,66	52,96	194,68