

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

18.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	162	каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	210		197,32	6,48	6,15	29,02
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	50		117,00	3,80	0,40	24,60
		267	яйцо варенное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	гор. Напиток	468	кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20	11,40
	итого:			550		543,32	20,78	13,10	85,37
	закуска	1	салат из белокачанной капусты	100		94,00	1,45	6,00	8,40
	1 блюдо	127	суп гороховый	250		122,25	7,40	3,28	15,78
Обед	гарнир	327	гуляш из отварной говядины	100		258,00	20,00	19,50	3,30
	2 блюдо	211	каша рассыпчатая с овощами	200		236,19	4,57	4,10	45,24
	сладкое	484	кисель из концентрата плодового или ягод.	200		60,00	0,00	0,00	15,00
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
	итого:			890		852,84	36,62	33,48	103,76
итого за день:			1440		1396,16	57,40	46,58	189,13	