

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

19.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168	каша ячневая молочная вязкая	200		175,00	7,05	4,63	26,26
		72	бутерброды с джемом или пов. (1-й вариант)	40		119,11	1,42	3,38	20,80
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
	фрукт	Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120		113,40	1,80	0,60	25,20
	гор. Напиток	460	чай с молоком	200		64,00	1,60	1,30	11,50
	итога:			600		565,11	14,91	10,23	103,44
	закуска	47	винегрет овощной	100		88,00	1,60	6,20	6,60
Обед	1 блюдо	100	рассольник ленинградский	250		109,50	2,63	5,10	13,25
	гарнир	321	мясо тушенное	110		240,90	17,60	16,50	5,50
	2 блюдо	377	пюре картофельное	200		140,00	5,40	8,00	11,60
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	сладкое	459	чай с лимоном	200		40,00	0,30	0,10	9,50
	итога:			950		817,80	34,53	36,90	87,09
итога за день:			1550		1382,91	49,44	47,13	190,53	