

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

5-9кл

День

20.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	148	овощи свежие	100		12,10	0,77	0,11	2,09
		268	омлет натуральный	130		208,00	12,20	17,00	2,80
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
		581	пряники	30		109,80	1,77	1,41	22,50
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	40		82,40	3,20	0,60	16,04
обед	гор. Напиток	464	кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20	11,40
			<b>итого:</b>	550		568,90	21,38	20,64	74,51
	закуска	15	салат из свежих огурцов	100		68,00	0,80	6,00	2,60
		432	заправка для салата	6		27,93	0,00	3,00	0,24
		433	сметана 15%( с термообработкой)	10		15,75	0,24	1,50	0,32
	1 блюдо	131	суп-пюре из картофеля	250		145,25	5,80	5,95	17,15
		143	гренки из пшеничного хлеба	30		65,97	2,24	0,23	13,73
	2 блюдо	256	макаронные изделия отварные	180		221,40	6,66	5,94	35,46
	гарнир	299	рыба, туненная в томате с овощами	120		88,29	11,74	1,97	5,74
	сладкое	486	компот из свежих плодов и ягод	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб белый	573	хлеб пшеничный формовой	40		93,60	3,04	0,32	19,68
	хлеб черный	574	хлеб ржаной	30		61,80	2,40	0,45	12,03
			<b>итого:</b>	966		833,99	33,02	25,46	118,05
			<b>итого за день</b>	1516		1402,89	54,40	46,10	192,56