

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп 5-9кл

День

08.04.2024

| 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 |
| | итога: | | | 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 |
| | итога: | | | 890 | | 852,84 | 36,62 | 33,48 | 103,76 |
| итога за день: | | | 1440 | | 1396,16 | 57,40 | 46,58 | 189,13 | |