

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп 5-9кл

День

11.04.2024

| Прием пищи | Раздел                | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------------|--------|------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |                       | 282    | запеканка рисовая с творогом       | 200      |      | 318,67       | 13,47 | 6,13  | 52,53    |
|            | хлеб белый            | 573    | хлеб пшеничный формовой            | 30       |      | 70,20        | 2,28  | 0,24  | 14,76    |
|            | хлеб черный           | 574    | хлеб ржаной                        | 30       |      | 61,80        | 2,40  | 0,45  | 12,03    |
|            |                       | 437    | соус из кураги (2-й вариант)       | 40       |      | 28,60        | 0,20  | 0,01  | 6,92     |
|            | фрукты                | ф1     | фрукт (яблоко или др. при наличии) | 110      |      | 48,84        | 0,44  | 0,44  | 10,78    |
| Завтрак 2  | гор. напиток          | 457    | чай с сахаром                      | 200      |      | 38,00        | 0,20  | 0,10  | 9,30     |
|            | <b>итого:</b>         |        |                                    | 610      |      | 566,11       | 18,99 | 7,37  | 106,32   |
|            | 1 блюдо               | 95     | борщ с капустой и картофелем       | 260      |      | 78,00        | 1,92  | 4,60  | 7,23     |
| Обед       |                       | 367    | птица в соусе с томатом            | 120      |      | 149,14       | 11,40 | 13,29 | 2,66     |
|            | 2 блюдо               | 297    | каша гречневая рассыпчатая         | 200      |      | 299,88       | 2,66  | 9,34  | 51,52    |
|            | закуска               | 45     | салат сельдь с картофелем          | 120      |      | 158,40       | 7,68  | 10,20 | 8,88     |
|            |                       | 432    | заправка для салата                | 6        |      | 27,93        | 0,00  | 3,00  | 0,24     |
|            | хлеб белый            | 573    | хлеб пшеничный формовой            | 40       |      | 93,60        | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            | хлеб черный           | 574    | хлеб ржаной                        | 40       |      | 82,40        | 3,20  | 0,60  | 16,04    |
|            | гор. Напиток          | 460    | чай с молоком                      | 200      |      | 64,00        | 1,60  | 1,30  | 11,50    |
|            | <b>итого:</b>         |        |                                    | 986      |      | 953,35       | 31,50 | 42,55 | 117,75   |
|            | <b>итого за день:</b> |        |                                    | 1596     |      | 1519,46      | 50,46 | 49,92 | 224,07   |