Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 7 День 24.01.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с сыром	210	15,0	391,26	21,99	31,8	3,45
	гор.напиток		Чай с молоком	200	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,4	0	9,8
Обед	закуска		Салат овощной с зел. горош.	100	6,48	111	2,8	7,1	9,1
	1 блюдо		Рассольник ленинградский	250	10,28	121,25	5,03	11,30	32,38
	2 блюдо		Капуста тушеная	180	21,25	156,89	4,72	5,81	24,21
	гарнир		Котлеты, биточки мясн.	100/5	25,0	286,0	17,8	15,4	14,3
	сладкое		Сок натуральный	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	27,5	1,8	41,02
	хлеб черн.								

дав. ст. Хаил Хайдарова

дир. шк. РМур Мухамадьяров