

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 9 День 28.01.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Паша овсяная из геркулеса	100	12,30	204,38	6,33	8,50	25,49
	гор.напиток		Чай с молоком	100	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пше.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,9	0	9,80
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	7,95	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп со св. овощей	250	10,45	145,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,20	192,54	3,83	4,24	24,99
	гарнир		Компот из вишни руб.	100/5	25,0	144,28	13,44	2,56	9,03
	сладкое		Сок натуральной	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пше.	80	4,80	139,50	4,95	1,8	44,02
	хлеб черн.								



гав. от. Чай Чайсыпово
 гур. шк. Полуп Сыповская