

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

День

9 Ок. 23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная из перловой	100	14,30	104,58	6,33	8,50	25,79
	гор.напиток		Чай с молоком	100	4,44	65,60	2,10	1,94	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	80	1,80	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты ц.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
Обед	закуска		Салат из свекл. с чесноком	100	4,95	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп из овощей	250	10,45	115,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,20	194,54	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 пш.	80	4,80	159,50	4,35	1,8	44,02
хлеб черн.									

зав, ем. наф чай жарово  
 суп.ук. Пшш. Мухоморогогуров

