

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

10

День

28.04.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Творог молочная пышная	205	9,40	224,16	6,04	4,27	34,29
	гор.напиток		Чай с молоком	200	5,39	185,71	4,85	5,04	25,0
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,00	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2									
	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,1	0	9,8
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп из свежих овощей	100	7,65	89,0	1,5	5,5	8,4
	2 блюдо		Щи из св. капусты с карто.	250	9,10	107,83	2,09	6,33	10,64
	гарнир		Картофель отв.	180	6,10	253,31	6,6	6,35	42,39
	сладкое		Фрикадельки из гов. фарш.	100/5	43,20	184,0	14,20	13,26	6,8
	хлеб бел.		Сок картофельный	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
хлеб черн.		Хлеб пш.	80	4,80	189,50	4,95	1,80	44,02	



Р.Ш.  
Мухоморова