

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

День

29.11.22

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	100	4,12	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	0,9	0	9,8
Обед	закуска		Салат овощной с зел. горошек.	100	6,48	111	2,8	4,1	9,1
	1 блюдо		Пассокашот сельдерейный	250	10,28	124,25	5,03	11,30	32,38
	2 блюдо		Канюкша тушеная	180	21,25	156,89	7,42	5,81	24,21
	гарнир		Помидоры, болгарские	100/5	25,0	286,0	14,8	15,4	14,3
	сладкое		Сок мануранский	100	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	24,5	1,8	41,02
	хлеб черн.								



губ.ем. Найф Райсарова  
губ.инк. Ролле / Р.В. Мухомогов