

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 8 День 30.11.22

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Людмила твором. каровей | 200 | 20,0 | 361,0 | 20,9 | 16,3 | 33,0 |
| | гор.напиток | | Кефирный напиток с молоком | 200 | 9,52 | 49,0 | 3,2 | 2,4 | 15,9 |
| | хлеб | | Хлеб пш. | 60 | 4,80 | 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 морковный | 100 | 6,83 | 136,80 | 1,14 | 10,08 | 10,38 |
| | 1 блюдо | | Суп - каша гречневая | 250 | 11,0 | 109,38 | 2,45 | 4,89 | 13,91 |
| | 2 блюдо | | Картофельное пюре | 180 | 16,20 | 192,54 | 3,83 | 4,24 | 24,99 |
| | гарнир | | Зеленый горошек | 100/5 | 35,0 | 151,88 | 3,38 | 9,54 | 4,05 |
| | сладкое | | Компот из кураги | 200 | 9,08 | 91,98 | 0,33 | 0 | 22,66 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пш. | 80 | 4,80 | 199,50 | 4,95 | 1,80 | 41,02 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |



зав. от. Кухня Кашуарова
 дир. и.к.с. Родина / П.В. Волынкина