

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

4

День

6.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	200	50,0	342, 23	29, 22	25, 20	29, 10
	гор.напиток		Чай со молоком	200	5, 39	153, 92	3, 47	3, 93	25, 95
	хлеб		Хлеб пш.	60	4, 80	150, 00	4, 47	1, 36	30, 84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14, 50	45, 04	0, 9	0	9, 80
Обед	закуска		Сметанет обаяной	100	15, 0	129, 26	1, 26	10, 18	8, 32
	1 блюдо		Рассольник домашний	250	16, 38	149, 60	5, 03	11, 30	32, 28
	2 блюдо		Маши гречн. рассып.	180	12, 50	316, 57	10, 47	6, 52	54, 0
	гарнир		Картофельки из гов. паров.	100/5	37, 80	204, 54	14, 20	13, 26	7, 08
	сладкое		Машиот из кураш	200	9, 08	91, 98	0, 33	0	22, 66
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4, 80	199, 50	4, 95	1, 8	47, 02
	хлеб черн.								

зав.от. Кар- Кайгарова
 И.О. гурекморс И.О. Кайгарова И.О.

