

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

День

8.11.22

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Паша чичи, выжар на масле	205	8,75	276,14	4,94	8,24	35,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,90	48,64	0,12	0	12,09
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,00	4,44	1,36	30,89
			сир	22	10,56	75,39	5,62	5,73	0,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,9	0	9,8
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	4,13	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп картофель. с мах. уgg.	250	10,98	441,25	2,4	2,85	18,8
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,80	182,34	3,83	4,24	28,0
	гарнир		Помидоры или боточки помид.	100/5	25,0	114,28	13,47	2,56	9,03
	сладкое		Напиток из шиповника	200	8,84	46,84	0,68	0	21,01
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02
	хлеб черн.								



Кур - Кайгарова

Получ / Р.В. Мухаммадиев