

| | | | | |
|-------|--|-----------|------|------------|
| Школа | МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" | Отд./корп | Дата | 04.04.2024 |
|-------|--|-----------|------|------------|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 20 | Омлет натуральный | 200 | 37,06 | 259 | 18 | 19 | 5 |
| | гор.напиток | 2 | Батон с маслом и сыром | 51 | 14,75 | 152 | 5 | 6 | 17 |
| | | 21 | Чай с лимоном | 200 | 3,19 | 59 | 0 | 0 | 15 |
| | фрукты | ГП | Яблоко, или груша, или банан, или груша: Или др. | 120 | 28,80 | 56 | 0 | 0 | 12 |
| Завтрак 2 | закуска | 32 | Кукуруза консервированная отварная | 60 | 25,00 | 35 | 1 | 0 | 35 |
| | 1 блюдо | 23 | Суп- уха (с рыбной консервой) | 250 | 27,99 | 135 | 8 | 4 | 36 |
| | 2 блюдо | 15 | Котлеты или биточки из птицы | 100 | 41,08 | 241 | 11 | 15 | 15 |
| | гарнир | 17 | макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 11,80 | 178 | 5 | 6 | 28 |
| | напиток | 8 | Сок | 200 | 25,00 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 41 | 1 | 0 | 8 |
| Обед | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржаной | 20 | 1,50 | 40 | 1 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | гп | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты) | 20 | 4,00 | 108 | 0 | 7 | 12 |
| | напиток | 9 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок или др.) | 200 | 58,00 | 118 | 6 | 6 | 8 |
| | фрукты | гп | Яблоко, или груша, или банан, или груша. Или др. | 110 | 28,80 | 52 | 0 | 0 | 11 |