

Школа

МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко"

Отд./корп

Дата

03.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 1 | Каша пшеничная молочная | 170 | 14,05 | 240 | 7 | 9 | 32 |
| | гор.напиток | 29 | Чай с сахаром | 200 | 1,43 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 2 | Батон с маслом и сыром | 51 | 14,75 | 152 | 5 | 7 | 17 |
| | фрукты | ГП | Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др. | 150 | 28,80 | 70 | 0 | 0 | 15 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 45 | Фасоль консервированная отварная | 60 | 21,00 | 35 | 2 | 0 | 5 |
| | 1 блюдо | 14 | Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной | 250 | 19,49 | 94 | 3 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | 6 | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 23,85 | 211 | 19 | 10 | 88 |
| | гарнир | 26 | Рис отварной | 150 | 11,38 | 209 | 3 | 5 | 30 |
| | напиток | 8 | Сок | 200 | 25,00 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 41 | 1 | 0 | 8 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржаной | 20 | 1,50 | 40 | 1 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | ГП | Булочка (промышленного производства) в ассортименте | 50 | 25,00 | 128 | 4 | 1 | 25 |
| | напиток | 9 | Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок, или др.) | 200 | 58,00 | 118 | 6 | 6 | 8 |
| | фрукты | ГП | Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др. | 100 | 28,80 | 47 | 0 | 0 | 10 |