

Школа

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

Отд./корп

Дата

19.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1	Каша молочная рисовая	200	14,68	258	6	11	34
	гор.напиток	3	Чай с сахаром	200	1,43	57	0	0	0
	хлеб	2	Батон с маслом и сыром	59	14.75	152	6	8	19
	фрукты	ГП	Яблоко или апельсин, или банан ,или груша ,или др.	150	28,80	71	0,6	0,6	15
Обед	закуска	4	Зеленый горошек консервированный , отварной	60	18,40	40	2	0	0
	1 блюдо	5	Рассольник ленинградский, с мясом,(тушенкой) со сметаной	250	25.22	127	4	5	16
	2 блюдо	6	Рыба, тушеная с овощами	120	23,25	253	23	12	106
	гарнир	7	Пюре картофельное	180	9,98	165	4	6	17
	напиток	18	Компот из сухофруктов	200	6,25	117	1	0	28
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,0	63	3	1	12
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30	2,25	60	2	0	13
Полдник	булочное	ГП	Булочка промышленного производства	50	25,00	128	4	2	25
	напиток	9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или др.)	200	17,00	118	6	6	8
	фрукты	ГП	Яблоко	100	28,80	47	0	0	10