Школа МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" Отд./корп Дата 01.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100	28,96	202	9	13	11
	гарнир	16	Соус красный основной	30	2,52	20	0	1	2
	гор.блюдо	25	Каша гречневая рассыпная	150	9,02	233	7	6	36
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200	1,43	57	0	0	15
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,33	41	1	0	8
Обед	1 блюдо	46	Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	60	38,10	10	0	0	2
	2 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	18,85	94	3	5	8
	гарнир	44	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	27,93	160	11	11	3
	гарнир	10	Картофель отварной	180	12,71	182	3	6	27
	напиток	8	Сок	200	2,50	75	1	0	20
	булочное	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	4,00	108	0	6	12
	хлеб чер.	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	27	Компот из свежих плодов	200	9,36	79	0	0	19
	хлеб	ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	28,80	96	1	0	21