

Школа

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

Отд./корп

Дата

26.02.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 20 | Омлет натуральный | 200 | 37,06 | 259 | 17 | 19 | 5 |
| | гор.напиток | 29 | Чай с сахаром | 200 | 1,43 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 2 | Батон с маслом и с сыром | 51 | 14,75 | 152 | 5 | 6 | 17 |
| | фрукты | ГП | Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др. | 120 | 28,80 | 56 | 0 | 0 | 12 |
| Обед | закуска | 32 | Кукуруза отварная консервированная | 60 | 25,00 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | 1 блюдо | 33/34 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 250 | 15,04 | 153 | 6 | 6 | 14 |
| | 2 блюдо | 44 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 27,93 | 160 | 11 | 11 | 3 |
| | гарнир | 26 | Рис отварной | 150 | 14,35 | 209 | 3 | 5 | 30 |
| | напиток | 18 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,25 | 106 | 0 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 42 | 1 | 0 | 8 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржаной | 20 | 1,50 | 40 | 0 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | ГП | Кондитерское изделие (вафли, или пряники, или печенье, конфеты) | 20 | 5,80 | 108 | 0 | 6 | 12 |
| | напиток | 9 | Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок, или др.) | 200 | 42,00 | 118 | 5 | 6 | 8 |
| | фрукты | ГП | Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др. | 110 | 28,80 | 52 | 0 | 0 | 11 |