Школа МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" Отд./корп Дата 10.11.2023

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