10д

Школа МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" Отд./корп Дата 20.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	20	Омлет натуральный	200	37,06	259	18	19	5
	гор.напиток	2	батон с маслом и сыром	51	14,75	152	5	6	17
		21	Чай с лимоном	200	3,19	59	0	0	15
	фрукты	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или груша. Или др.	120	28,80	56	0	0	12
Завтрак 2	закуска	32	Кукуруза консервированная отварная	60	25,00	35	1	0	35
	1 блюдо	23	Суп- уха (с рыбной консервой)	250	27,99	135	8	4	36
	2 блюдо	15	Котлеты или биточки из птицы	100	41,08	241	11	15	15
	гарнир	17	макаронные изделия отварные с овощами	150	11,80	178	5	6	28
Обед	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	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	4,00	108	0	7	12
	напиток	9	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок или др.)	200	58,00	118	6	6	8
	фрукты	гп	Яблоко, или груша, или банан, или груша. Или др.	110	28,80	52	0	0	11