

Школа

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

Отд./корп

Дата

27.09.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 6      | Рыба тушеная с овощами                              | 120      | 23,85 | 211          | 19    | 10   | 88       |
| Обед       | гор.напиток | 21     | Чай с лимоном                                       | 200      | 3,19  | 59           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | ГП     | Хлеб пшеничный                                      | 30       | 2,00  | 621          | 2     | 0    | 12       |
|            | гор.блюдо   | 10     | Картофель отварной                                  | 180      | 12,71 | 182          | 4     | 6    | 27       |
|            | закуска     | 13     | Овощи натуральные свежие(солёные)                   | 80       | 38,10 | 10           | 0     | 1    | 1        |
|            | 1 блюдо     | 23     | Суп - уха (с рыбной консервой)                      | 250      | 27,99 | 135          | 8     | 4    | 36       |
|            | 2 блюдо     | 24     | Котлеты, биточки, шницели                           | 100      | 41,08 | 213          | 9     | 13   | 15       |
|            | гарнир      | 25     | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150      | 9,02  | 233          | 7     | 6    | 36       |
|            | 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     | 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       |
|            | фрукты      | ГП     | Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др. | 100      | 28,80 | 96           | 1     | 0    | 21       |