Школа МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" Отд./корп *Дата* 27.11.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | *Жиры* | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 6 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 24,30 | 211 | 19 | 10 | 88 |
| Обед | гор.напиток | 21 | Чай с лимоном | 200 | 3,57 | 59 | 0 | 0 | 15 |
| | хлéб | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 63 | 2 | 0 | 12 |
| | гор.блюдо | 10 | Картофель отварной | 180 | 14,81 | 182 | 4 | 6 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | 13 | Овощи натуральные свежие(солёные) | 80 | 15,24 | 10 | 0 | 1 | 1 |
| | 1 блюдо | 23 | Суп - уха (с рыбной консервой) | 250 | 29,38 | 135 | 8 | 4 | 36 |
| | 2 блюдо | 24 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 41,35 | 213 | 9 | 13 | 15 |
| | гарнир | 25/26 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 13,59 | 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 | 9,60 | 79 | 0 | 0 | 19 |
| | фрукты | ГП | Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др. | 100 | 28,80 | 96 | 1 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |