

Школа МБОУ "Ужурская СОШ №1 имени ГСС А.К. Харченко" Отд./корп. День 04.04.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 16     | Макаронные изделия отварные с овощами      | 150      | 3,11  | 178          | 5     | 6    | 28       |
|            | гор.напиток | 14     | Котлета куринная                           | 100      | 22,20 | 283          | 17    | 15   | 15       |
|            | хлеб        | 40     | Какао с молоком                            | 200      | 10,04 | 164          | 6     | 6    | 23       |
|            |             | ГП     | Хлеб пшеничный                             | 50       | 2,70  | 104          | 4     | 1    | 20       |
| Завтрак 2  | фрукты      | ГП     | Булочка промышленного производства         | 100      | 18,00 | 257          | 9     | 2    | 50       |
|            |             | 19     | Молоко кипяченое                           | 200      | 12,41 | 116          | 6     | 6    | 9        |
|            |             | ГП     | Яблоко                                     | 150      | 15,91 | 47           | 0     | 0    | 10       |
| Обед       | закуска     | 41     | Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком | 60       | 15,90 | 229          | 16    | 17   | 2        |
|            | 1 блюдо     | 37     | Щи с мясом, со сметаной                    | 267      | 14,07 | 151          | 6     | 10   | 8        |
|            | 2 блюдо     | 11     | Тефтели из говядины с рисом                | 130      | 22,20 | 276          | 15    | 17   | 15       |
|            | гарнир      | 16     | Соус красный основной                      | 50       | 1,97  | 33           | 1     | 2    | 33       |
|            | сладкое     | 8      | Сок  | 50       | 10,75 | 104          | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | ГП     | Хлеб пшеничный                             | 50       | 2,70  | 104          | 4     | 1    | 20       |
|            | хлеб черн.  | ГП     | Хлеб ржаной                                | 48       | 2,69  | 96           | 2     | 0    | 26       |
|            |             | 7      | Пюре картофельное                          | 180      | 16,54 | 165          | 4     | 6    | 17       |