

Школа

МБОУ "Ужурская СОШ №3"

Отд./корп

День

03,09,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1	Каша рисовая	160	22,45	206,40	5,02	8,70	27,06
	хлеб	2	Батон с маслом и сыром	51	10,50	152,00	5,47	6,68	17,27
	гор.напиток	3	Чай с сахаром	200	1,50	57,00	0,00	0,00	14,97
		ГП	Апельсин	150	24,00	70,50	0,60	0,60	14,70
Обед	закуска	4	Зеленый горошек	60	7,80	24,00	1,86	0,12	0,00
	1блюдо	5	Рассольник с мясом и сметаной	250	15,50	126,86	4,03	5,22	15,95
	гарнир	7	Картофельное пюре	150	10,00	137,50	3,13	4,65	14,52
	2блюдо	6	Рыба тушеная с овощами	100	40,60	211,00	19,45	9,94	88,26
		18	Компот из сухофруктов	200	5,16	106,00	0,51	0,00	25,23
	хлеб белый	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черный	ГП	Хлеб ржаной	30	2,00	60,00	1,47	0,30	13,44
	Полдник	9	Кисломолочный продукт	200	60,00	118,00	5,60	6,40	8,20
		ГП	Булочка	50	12,00	128,50	4,40	1,10	25,15
		ГП	Яблоко	100	20,00	47,00	0,40	0,40	9,80
	фрукты								

Ванюков

