

Школа

МБОУ "Ужурская СОШ№3"

Отд./корп

День

05,09,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6	Рыба с овощами	100	40,60	211,00	19,45	9,94	88,26
		10	Картофель отварной	180	12,20	182,00	3,52	6,41	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200	3,00	59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	62,40	2,40	0,45	12,03
	фрукт								
Обед	закуска	13	Томаты соленные	80	13,10	10,40	0,64	0,08	1,28
	1блюдо	23	Суп-уха	250	33,50	135,00	7,52	3,77	36,05
	гарнир	25	Каша гречневая	150	7,00	233,33	7,43	6,11	36,55
	2блюдо	24	Котлета куринная	100	39,00	213,86	9,00	12,86	15,53
		8	Сок	200	24,00	75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб белый	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,50	41,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черный	ГП	Хлеб ржаной	20	1,80	40,00	0,98	0,20	8,96
Полдник		ГП	Булочка	50	12,00	128,50	4,40	1,10	25,15
		ГП	Яблоко	100	20,00	96,00	1,50	0,50	21,00
		27	Компот из свежих плодов	200	7,00	79,00	0,16	0,16	18,89

