

Школа

Улыбышевская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

6

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | масло | 14 | Масло (порциями) | 10 | 10,48 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | яйцо | 209 | Яйца вареные | 40 | 11,20 | 63 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | горячее блюдо | 221 | Каша вязкая рисовая на молоке | 200 | 25,25 | 277 | 7,28 | 9,13 | 41,38 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 14,95 | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,55 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | фрукт | 118 | Фрукты свежие. Банан. | 140 | 25,41 | 133 | 2,06 | 0,69 | 28,77 |
| Обед | закуска | 786 | Салат "Здоровье" | 40 | 3,87 | 27 | 0,65 | 1,45 | 2,73 |
| | 1 блюдо | 155 | Суп "Русский" с птицей отварной | 200 | 9,83 | 121 | 4,5 | 4,34 | 15,91 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 240 | 53,08 | 369 | 18,83 | 17,95 | 32,86 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,35 | 56 | 0,19 | 0,02 | 15 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |