

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 | 10.55 | 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 | 25.30 | 277 | 7.28 | 9.13 | 41.38 |
| | напиток горячий | 382 | Какао с молоком | 200 | 15.09 | 119 | 4.08 | 3.54 | 17.58 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.55 | 72 | 3.4 | 0.64 | 14.8 |
| | фрукт | 118 | Плоды свежие. Банан. | 133 | 25.15 | 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 | 10.06 | 278 | 4.5 | 4.34 | 25.91 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 240 | 52.84 | 389 | 18.83 | 21.95 | 62.86 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1.36 | 56 | 0.19 | 0.02 | 15 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.87 | 81 | 3.08 | 0.56 | 14.96 |