

Школа

Улыбышевская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

8

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 313    | Запеканка из творога        | 181      | 67.59 | 608          | 1.62  | 0.36 | 14.58    |
|            | фрукт           | 118    | Флоды свежие. Апельсин.     | 180      | 19.23 | 69           | 0.45  | 1.14 | 3.06     |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром               | 200      | 1.36  | 56           | 0.19  | 0.04 | 13.66    |
|            | хлеб белый      | 108    | Хлеб пшеничный              | 30       | 2.66  | 72           | 3.4   | 0.64 | 14.8     |
| Обед       | закуска         | 72     | Винегрет овощной            | 40       | 6.30  | 98           | 0.62  | 3.56 | 3.06     |
|            | 1 блюдо         | 84     | Борщ с фасолью и картофелем | 200      | 9.56  | 245          | 2.85  | 4.1  | 11.34    |
|            | 2 блюдо         | 386    | Гуляш из сердца говядины    | 90       | 39.95 | 124          | 11.66 | 6.23 | 5.33     |
|            | гарнир          | 237    | Каша гречневая рассыпчатая  | 150      | 11.54 | 249          | 8.22  | 6.64 | 39.05    |
|            | напиток горячий | 430    | Чай с сахаром               | 200      | 1.22  | 50           | 0.17  | 0.04 | 12.29    |
|            | хлеб черный     | 116    | Хлеб ржано-пшеничный        | 30       | 1.43  | 58           | 2.31  | 0.42 | 11.22    |