



Школа МБОУ ООШ с. Усть-Ужеп Отд./корп День 12.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1к-2020	Картофель отварной в молоке	150	13,50	189,9	4,4	5,4	30,9
	закуска	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	13,80	9,1	0,5	0,0	1,8
	2 блюдо	54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	50	14,29	80,5	8,8	3,4	3,7
	соус	54-2соус-2020	Соус белый основной	50	5,53	65,5	2,7	4,2	4,4
	гор.напиток	54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	7,50	133,4	3,5	3,4	22,3
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,13	82,2	3,21	1,35	13,05
Обед	закуска	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	13,80	9,1	0,5	0,0	1,8
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	42,87	367,8	8,3	24,3	29,0
	2 блюдо	54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	40	51,41	257,9	15,3	19,9	4,4
	гарнир	54-6г-2020	Рис отварной	150	8,85	213,5	3,6	5,2	38,1
	сладкое	54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	13,02	60,0	0,4	0,1	14,4
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,26	164,4	6,42	2,7	26,10

Меню составил кладовщик  Чепкасова М.