



Школа МБОУ ООШ с. Усть-Ужеп Отд./корп День 16.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1к-2020 | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 13,53 | 222,3 | 5,8 | 6,9 | 34,3 |
| | закуска | 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 16,53 | 109,1 | 7,02 | 9 | 0 |
| | гор.напиток | 54-4гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и медом | 200 | 5,03 | 35,1 | 0,3 | 0,0 | 8,4 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 82,2 | 3,21 | 1,35 | 13,05 |
| | фрукты | Пром. | Яблоко | 100 | 17,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | закуска | 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 13,56 | 11,5 | 0,4 | 0,0 | 2,5 |
| | 1 блюдо | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 42,87 | 367,8 | 8,3 | 24,3 | 29,0 |
| | 2 блюдо | 54-1лм-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 33,26 | 341,9 | 15,5 | 13,2 | 40,3 |
| | сладкое | 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 11,88 | 108,1 | 0,8 | 0,2 | 25,7 |
| | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 164,4 | 6,42 | 2,7 | 26,10 |

Меню составил кладовщик  Чепкасова М.