



Школа МБОУ ООШ с. Усть-Ужеп Отд./корп            День 19.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	50	12,71	55,1	7,1	1,3	3,7
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	14,36	158,3	3,00	5,7	23,7
	соус	54-2соус-2020	Соус белый основной	50	5,53	65,5	2,7	4,2	4,4
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	1,18	26,4	0,2	0,0	6,4
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,13	82,2	3,21	1,35	13,05
Обед	закуска	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	14,11	74,4	0,6	6,1	4,3
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	53,33	461,7	8,6	24,4	51,9
	2 блюдо	54-6г-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	200	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	54-6хн-2020	Компот из изюма	200	7,03	110,2	0,5	0,0	27,0
	хлеб бел.	Пром.	хлеб пшеничный	60	4,26	164,4	6,42	2,7	26,10

Меню составил кладовщик  Чепкасова М.