

Школа

МАОУ"СОШ № 65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"

Отд./корп

осн. корпус

День

8 день(среда) 19.05.2021

возрастная группа 7-11 лет(1-4 классы)

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	515	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	14,74	241	7,3	7,4	36
	хлеб	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	16,71	153,7	7,4	7	14,2
	сладкое	183	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/30	27,62	260,7	12,5	8,7	32,9
	гор.напиток	987	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	7,13	89,5	1,7	1,7	16,6
Итого за завтрак:				536	66,2	744,9	28,9	24,8	99,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	-	-						
	1 блюдо	144/998	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	17,88	100	4,2	4,1	11,4
	2 блюдо	1021	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)60/30	90	17,78	129,8	7,48	6,8	9,5
	гарнир	552	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	10,49	192,4	3,5	4	35,4
	гор.напиток	663	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	1,68	37	0,05	0,02	9,1
	хлеб	-	Хлеб пшеничный йодированный	43	2,78	107,5	3,2	0,43	21,9
		-	Хлеб ржаной	30	1,6	59,4	1,98	0,36	11,8
	сладкое	-	Яблоко свежее	120	25,79	56,4	0,48	0,48	11,7

Итого за обед:	825	78	682,5	20,89	16,19	110,8
-----------------------	------------	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------