

Школа	МАОУ"СОШ № 65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"			Отд./корп	осн. корпус	День	9 день(четверг) 20.05.2021		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	11,43	5,5	0,35	0,05	0,95
	гор.блюдо	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60	100	38,23	173,4	11,6	12,4	3,6
	гарнир	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	7,99	206,6	5,1	4,8	35,4
	гор.напиток	667	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	6,98	75	0,38	0,13	18,2
	хлеб	-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,57	62,5	1,8	0,25	12,75
Итого за завтрак:				555	66,2	523	19,23	17,63	70,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	14,46	6,6	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	145	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	17,03	77	2,65	4,65	6,15
	2 блюдо	1023	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20	90	31,53	195	10,8	11,9	11,1
	гарнир	676	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	7,92	136	4,4	4,4	19,5
	сладкое	437	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	6,42	116,7	0,02	0	29,1
	хлеб.бел.	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,56	100	3	0,4	20,4
	хлеб.черн.	-	Хлеб ржаной	20	1,06	39,6	1,3	0,24	7,9
Итого за обед:				750	80,98	670,9	22,59	21,65	95,29