

Школа	МАОУ"СОШ № 65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"	Отд./корп	осн. корпус	День	10 день(пятница)21.05.2021
-------	--	-----------	-------------	------	----------------------------

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	982	Сыр порциями	10	6,76	36	2,3	2,91	0
	гор.блюдо	636/370	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	22,51	132	5,5	11,6	1,3
	гарнир	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	8,32	200	5,6	4,17	34,8
	гор.напиток	432	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38	56	0,05	0,02	9,1
	хлеб	-	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,67	125	3,75	0,5	25,5
	сладкое	-	Йогурт фруктовый	200	22,56	158	5,8	5	22
Итого за завтрак:				694	66,2	707	23	24,2	92,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	-	-						
	1 блюдо	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	11,52	83	2,8	5	6,6
	2 блюдо	1020	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	24,17	159	7,5	10	9,5
	гарнир	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	18,13	132	3,06	4,43	20,04
	напиток	1014	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	6,67	74	0	0	18,6
	хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,56	100	3,04	0,4	20,4

	хлеб черн.	-	Хлеб ржаной	20	1,06	39,6	1,3	0,24	7,9
	сладкое		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,67	91	1	0,2	20,2
Итого за обед:				905	83,81	678,6	18,7	20,27	103,24
Школа	МАОУ"СОШ №25"			Отд./корп	1 корпус	День		10 день(пятница)21.05.2021	
Возрастная категория: 7-11 лет(1-4 классы)									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	636/370	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	22,51	11,6	5,5	11,6	1,3
	гарнир	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	7,8	187	5,25	3,9	32,7
	гор.напиток	432	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38	56	0,05	0,02	9,1
	хлеб	-	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,42	95	2,8	0,38	19,3
	фрукты		Яблоко свежее	140	30,09	65,8	0,56	0,56	13,72
Итого за завтрак:				602	66,2	535,8	14,16	16,46	76,12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	-	-						
	1 блюдо	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	11,52	83	2,8	5	6,6
	2 блюдо	1020	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	24,17	159	7,5	10	9,5
	гарнир	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	18,13	132	3,06	4,43	20,04

напиток	1014	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	6,67	74	0	0	18,6
хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,56	100	3,04	0,4	20,4
хлеб черн.	-	Хлеб ржаной	20	1,06	39,6	1,3	0,24	7,9
сладкое		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,67	91	1	0,2	20,2
Итого за обед:			905	83,81	678,6	18,7	20,27	103,24