

ОГКОУ Вичугская школа-интернат №2

Отд./корп

День

05.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша овсянная	250	13,63	220	10,67	16,00	45,50
	гор.напиток	26	Кофейный напиток	200	6,65	101	3,17	2,68	15,90
	хлеб	62	Хлеб пшеничный	50	2,94	118	3,80	0,30	24,50
		59	Масло сливочное	20	9,57	132	0,20	14,50	0,30
Завтрак 2	фрукты								
		31	Кисель апельсиновый	200	13,09	11	0,23	0,05	2,03
		73	Печенье	40	4,71	166	2,80	3,80	29,60
Обед	закуска								
	1 блюдо	17	Рассольник	300	8,03	159	7,71	10,44	15,54
	2 блюдо	40	Курица отварная с маслом	120	42,37	357	23,60	23,10	0,50
	гарнир	49	Греча отварная	230	11,17	253	2,45	9,30	59,25
	сладкое	75	Сок	200	14,70	120	1,00	0,00	25,40
	хлеб бел.	64	Хлеб пшеничный	40	2,35	94	3,00	0,20	19,60
	хлеб черн.	61	Хлеб ржаной	60	2,58	155	3,90	0,60	20,10
Полдник		70	Банан	100	12,30	114	1,51	0,51	19,00
		74	Снежок	200	4,37	186	5,80	5,00	8,00
		62	Хлеб пшеничный	50	2,94	118	3,80	0,30	24,50
Ужин		56	Запеканка картофельная с мясом	230	84,09	400	22,89	33,12	31,40
		60	Хлеб ржаной	70	3,02	181	4,55	0,70	23,45
		68	Хлеб пшеничный	70	4,11	165	5	0	34
		29	Чай с лимоном и сахаром	200	2,75	62	0,13	0,02	15,2
		61	Сыр	30	10,55	103,2	10,35	13,35	0