



С=RU, О=ГБОУ СОШ с.
Екатериновка,
СН=Захарова Инна
Аркадьевна,
E=so_ekater_sch@samara.e
du.ru

Школа

ГБОУ СОШ с. Екатериновка день 3/неделя 1

Отд./корп

День 19.11.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|--|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 205 | 99,00 | 261,860 | 6,010 | 7,070 | 43,390 |
| | закуска | 209 | Яйцо вареное | 50 | | 78,500 | 6,350 | 5,750 | 0,350 |
| | | 14 | Масло порционно | 10 | | 65,720 | 0,010 | 7,200 | 0,130 |
| | гор напиток | 377 | Чай с лимоном | 217 | | 42,280 | 0,060 | 0,010 | 10,190 |
| | хлеб | ТТК | Пшеничный | 40 | | 99,900 | 2,930 | 1,200 | 20,000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | витамин-я | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | итого | | | 522 | 99,00 | 548,260 | 15,360 | 21,230 | 74,060 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 216 | 129,00 | 150,760 | 7,000 | 4,200 | 16,520 |
| | 2 блюдо | 321/256 | Капуста тушеная с мясом | 250 | | 435,270 | 15,460 | 31,930 | 20,730 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | | 93,840 | 0,010 | | 17,700 |
| | хлеб бел. | ТТК | Пшеничный | 50 | | 124,880 | 3,670 | 1,500 | 25,000 |
| | хлеб черн. | ТТК | Ржаной | 40 | | 75,520 | 2,400 | 0,400 | 17,580 |
| | | | | | | | | | |
| | итого | | | 736 | 129,00 | 880,270 | 28,540 | 38,030 | 97,530 |
| | итого за день | | | 1258 | 228,00 | 1428,530 | 43,900 | 59,260 | 171,590 |