

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

10.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Каша гречневая на молоке вязкая	150/5	16,90	180,00	4,50	7,05	23,25
	гор.напиток	233П	Кисель из концентрата плодов. или ягод.	180	6,08	104,57	1,22	0,00	21,12
	хлеб		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50
			Масло сливочное	10	6,50	77,00	0,08	8,30	0,10
						32,13	460,32	10,05	16,15
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с изюмом	60	5,20	72,24	0,84	3,00	12,42
	1 блюдо	41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	30,60	88,00	1,90	3,40	8,30
	2 блюдо	86	Рыба запеченная в яйце	90	27,50	202,77	14,13	33,12	2,70
	гарнир	97	Макаронные изделия отварные	150	9,90	220,50	5,25	6,15	35,25
	напиток	157	Напиток апельсиновый	180	7,10	86,40	0,10	0,00	22,70
	хлеб бел.		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50
	хлеб черн.		ржаной	50	2,60	99,50	3,80	0,45	24,85
						85,55	868,16	30,27	46,92
	145П	Чай с сахаром	180	1,76	48,64	0,12	0,00	12,04	
		Фрукт свежий(яблоки)	200	24,00	192,00	3,00	4,00	42,00	
					25,76	484,64	20,22	16,20	69,54
Ужин I	закуска	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	7,74	36,00	0,54	2,40	2,40
	2 блюдо	92	картофельное пюре	150	10,90	163,50	3,15	6,75	21,90
	гарнир	79	Котлета " Мираж"	90	42,20	316,26	22,32	21,10	10,26
	гор.напиток		Сок яблочный	200	15,00	101,30	1,00	0,00	20,20
	хлеб		Пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
	хлеб		Ржаной	50	2,60	87,00	3,30	0,60	16,70
						81,09	821,56	28,44	27,26
Ужин II			Молоко кипяченое	200	18,00	149,00	3,77	3,90	25,78
					18,00	149,00	3,77	3,90	25,78

					274,26	2783,68	92,75	110,43	392,67
--	--	--	--	--	--------	---------	-------	--------	--------