

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

11.03.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | Сыр порционный | 20 | 12,00 | 72,8 | 4,64 | 5,9 | 0 |
| | гор.блюдо | 123 | Каша ячневая молочная жидкая | 150/5 | 8,70 | 179,70 | 5,10 | 6,30 | 28,05 |
| | гор.напиток | 146 | чай с лимоном | 180 | 1,90 | 54,00 | 0,27 | 0,00 | 13,70 |
| | хлеб | | пшеничный | 50 | 2,65 | 98,8 | 4,25 | 0,80 | 18,50 |
| | | | | | | 25,25 | 405,30 | 14,26 | 13,00 |
| Обед | закуска | 01.авг | Салат из свежих огурцов | 100 | 8,18 | 193,70 | 0,70 | 20,05 | 2,73 |
| | 1 блюдо | 46 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 200 | 25,80 | 96,00 | 2,30 | 2,00 | 16,80 |
| | 2 блюдо | 82 | Колбаска "Витаминка" | 90 | 35,50 | 212,40 | 15,48 | 15,66 | 2,94 |
| | гарнир | 138п | Каша рисовая вязкая | 150 | 9,50 | 241,16 | 6,57 | 6,42 | 39,14 |
| | напиток | | Сок натуральный | 200 | 17,80 | 92,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 |
| | хлеб бел. | | пшеничный | 50 | 2,65 | 117,50 | 3,96 | 0,50 | 24,16 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 50 | 2,60 | 87,00 | 3,30 | 0,60 | 16,70 |
| | | | | | | 102,03 | 1039,76 | 33,31 | 45,43 |
| Полдник | | 182 | Коржик молочный | 75 | 12,40 | 288,00 | 4,80 | 8,50 | 48,40 |
| | гор.напиток | 233п | Кисель | 180 | 2,98 | 104,57 | 1,22 | 0,00 | 21,12 |
| | | | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 18,00 | 86,00 | 1,80 | 0,40 | 16,20 |
| | | | | | | 33,38 | 478,57 | 7,82 | 8,90 |
| Ужин I | закуска | 2\08 | Салат из свежих помидоров | 100 | 7,50 | 70,00 | 1,10 | 5,14 | 4,67 |
| | 2 блюдо | 81/08 | Фрикадельки " Петушок" | 80 | 35,40 | 247,30 | 14,30 | 17,10 | 9,50 |
| | гарнир | 93 | розовое пюре | 150 | 9,36 | 125,70 | 2,85 | 4,95 | 19,35 |
| | гор.напиток | 585/94 | Компот из свежих яблок + вит. С | 180 | 9,90 | 109,00 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | хлеб | | пшеничный | 50 | 2,65 | 98,75 | 4,25 | 0,80 | 18,50 |
| | хлеб | | ржаной | 50 | 2,60 | 99,50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 |
| | | | | | | 67,41 | 750,25 | 26,46 | 28,60 |
| Ужин II | напиток | | Йогурт молочный | 200 | 18,00 | 224,00 | 7,06 | 6,40 | 47,06 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | 18,00 | 224,00 | 7,06 | 6,40 | 47,06 |
| | | | | | 246,07 | 2897,88 | 88,91 | 102,33 | 423,44 |