

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

13.03.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки         | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 123    | Каша ячневая молочная жидкая      | 30       | 6,26  | 179,70       | 5,10          | 6,30         | 28,05        |
|            | гор.напиток | 148    | Кофейный напиток                  | 200      | 8,50  | 137,70       | 2,43          | 2,52         | 20,20        |
|            | хлеб        |        | пшеничный                         | 50       | 2,60  | 98,75        | 4,25          | 0,80         | 18,50        |
|            |             |        | масло сливочное                   | 10       | 2,10  | 77,00        | 0,09          | 8,30         | 0,10         |
|            |             |        |                                   |          |       | <b>19,46</b> | <b>493,15</b> | <b>11,87</b> | <b>17,92</b> |
| Обед       | закуска     | 24     | Салат из свеклы с изюмом          | 60       | 6,54  | 72,24        | 0,84          | 3,00         | 12,42        |
|            | 1 блюдо     | 42     | щи из свежей капусты с картофелем | 200      | 23,80 | 88,00        | 1,90          | 3,40         | 8,30         |
|            | 2 блюдо     | 68     | Биточки по-белорусски             | 90       | 45,90 | 272,40       | 19,20         | 18,81        | 1,70         |
|            | гарнир      | 97     | Макаронные изделия отварные       | 150      | 5,00  | 220,50       | 5,25          | 6,15         | 35,25        |
|            | гор.напиток | 256    | Напиток из шиповника              | 200      | 8,70  | 78,36        | 61,00         | 0,00         | 18,90        |
|            | 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        |
|            |             |        |                                   |          |       | <b>95,19</b> | <b>929,75</b> | <b>96,24</b> | <b>32,61</b> |
| Полдник    | муч.издел   | 687/94 | Пирожок печеный с капустой        | 75       | 23,00 | 187,00       | 7,95          | 6,45         | 24,03        |
|            | напиток     |        | Сок в индивидуальной упаковке     | 200      | 23,80 | 92,00        | 1,00          | 0,20         | 20,20        |
|            |             |        | Фрукт свежий( банан)              | 200      | 24,00 | 94,00        | 0,80          | 0,80         | 19,60        |
|            |             |        |                                   |          |       | <b>70,80</b> | <b>373,00</b> | <b>9,75</b>  | <b>7,45</b>  |
| Ужин I     | закуска     | 13\04  | Салат из свежих помидоров         | 100      | 15,00 | 70,00        | 1,10          | 5,14         | 4,67         |
|            | 2 блюдо     | 64     | Печень по-строгановски            | 90       | 57,98 | 175,50       | 12,24         | 12,24        | 3,51         |
|            | гор.напиток | 155/08 | Компот из сухофруктов +С          | 200      | 4,60  | 125,55       | 0,55          | 0,00         | 31,11        |
|            | 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        |
|            |             |        |                                   |          |       | <b>82,83</b> | <b>569,30</b> | <b>21,94</b> | <b>18,63</b> |
| Ужин II    |             |        | Снежок                            | 200      | 18,00 | 118,00       | 5,80          | 6,40         | 8,00         |
|            |             |        |                                   |          |       | <b>18,00</b> | <b>118,00</b> | <b>5,80</b>  | <b>6,40</b>  |

|  |  |  |  |  |        |      |       |        |        |
|--|--|--|--|--|--------|------|-------|--------|--------|
|  |  |  |  |  | 286,28 | 2,49 | 93,63 | 103,12 | 372,84 |
|--|--|--|--|--|--------|------|-------|--------|--------|