

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

14.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	46	6,40	72,22	5,84	5,29	0,32
	гор.блюдо	137	Каша пшеничная молочная	150	8,70	268,0	7,30	7,13	43,48
	гор.напиток	149	какао с молоком	180	8,37	171,0	4,40	4,5	29,25
	хлеб		пшеничный	50	2,65	98,8	4,25	0,8	18,50
					26,12	610,02	21,79	17,72	91,55
Обед	закуска	30.январь	Винигрет овощной	60	5,80	72,90	0,78	5,94	5,04
	1 блюдо	43	Рассольник	200	20,20	83,2	1,70	3,60	10,90
	2 блюдо	64	Печень по-строгановски	90	50,00	175,50	12,24	12,24	3,51
	гарнир	97	Макаронные изд. отварные	150	9,90	220,5	5,25	6,15	35,25
	напиток	153	Компот из сухофруктов	200	4,75	111,60	0,54	0,00	28,30
	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
					95,90	861,95	28,56	29,18	126,35
Полдник	мучные изд		печенье	60	5,76	125,10	2,25	3,54	22,32
	напиток	256	напиток из шиповника	200	9,90	78,30	61,00	0,00	18,90
	фрукты		Фрукт свежий (банан)	200	18,00	94,00	0,80	0,8	19,60
					33,66	297,40	64,05	4,34	60,82
Ужин I	закуска	35/08	Салат "Сахалинский"	100	16,55	66,70	0,90	0,60	3,20
	2 блюдо	146	Рыба запеченная	90	25,30	223,38	17,46	15,00	4,50
	гарнир	95	Капуста тушенная в молочном соусе	150	17,14	132,15	5,25	8,70	11,25
	напиток		Сок фруктовый	200	17,80	138,00	1,00	0,00	23,40
	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
					82,04	758,48	32,66	25,55	85,70
Ужин II	напиток		Йогурт молочный	180	16,40	101,27	5,00	5,74	7,36
					16,40	101,00	27,00	5,74	7,36
					254,12	2628,85	174,06	82,53	371,78

