

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

16.01.2025

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
						<b>25,25</b>	<b>405,30</b>	<b>14,26</b>	<b>13,00</b>
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
						<b>102,03</b>	<b>1039,76</b>	<b>33,31</b>	<b>45,43</b>
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
						<b>33,38</b>	<b>478,57</b>	<b>7,82</b>	<b>8,90</b>
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
						<b>67,41</b>	<b>750,25</b>	<b>26,46</b>	<b>28,60</b>
Ужин II	напиток		Йогурт молочный	200	18,00	224,00	7,06	6,40	47,06

					<b>18,00</b>	<b>224,00</b>	<b>7,06</b>	<b>6,40</b>	<b>47,06</b>
					<b>246,07</b>	<b>2897,88</b>	<b>88,91</b>	<b>102,33</b>	<b>423,44</b>