

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

17.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	127	каша пшенная молочная жидкая	150	8,72	240,00	7,00	9,20	33,40	
	гор.напиток	149	Какао с молоком	180	8,37	171,00	4,40	4,50	29,25	
	хлеб		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50	
			масло сливочное	10	5,67	77	0	8	0	
					<b>25,41</b>	<b>586,75</b>	<b>45,65</b>	<b>22,50</b>	<b>81,15</b>	
Обед	закуска	6\04	Салат "Тазалык"	100	5,60	129,86	1,25	10,10	8,62	
	1 блюдо	50	Суп-лапша с картофелем и мясом	200/20	15,57	182,00	11,00	8,00	17,44	
	2 блюдо	83	рыба припущенная в молоке	90/50	29,45	181,80	22,70	10,30	2,61	
	гарнир	92	картофельное пюре	150	9,36	163,50	3,15	6,75	21,90	
	напиток	154	Компот из изюма +вит с	180	5,17	95,40	0,36	0,00	24,70	
	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	
						<b>70,40</b>	<b>950,81</b>	<b>46,51</b>	<b>36,40</b>	<b>118,62</b>
Полдник	муч.издел.		Булочка дорожная	100	6,40	415,00	6,90	17,63	56,79	
	напиток		Сок натуральный	200	17,80	92,00	1,00	0,20	20,20	
			Фрукт свежий (яблоко)	200	22,00	94,00	0,80	0,80	19,60	
						<b>46,20</b>	<b>601,00</b>	<b>8,70</b>	<b>18,63</b>	<b>96,59</b>
Ужин I	закуска	60/94	Винегрет овощной	100	6,35	127,00	1,37	10,11	7,42	
	2 блюдо	173	Плов с мясом курицы	150	36,32	313,78	18,25	15,52	25,28	
	гор.напиток	145п	Чай с сахаром	180	1,65	48,64	0,12	0,00	12,04	
	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>49,57</b>	<b>687,67</b>	<b>27,79</b>	<b>26,88</b>	<b>88,09</b>
Ужин II	напиток		Йогурт	200	20,00	224,00	7,06	6,40	47,06	
					<b>20,00</b>	<b>224,00</b>	<b>7,06</b>	<b>6,40</b>	<b>47,06</b>	
				<b>211,58</b>	<b>3050,23</b>	<b>135,71</b>	<b>110,81</b>	<b>431,51</b>		