

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

18.04.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                        | Выход, г      | Цена           | Калорийность   | Белки         | Жиры          | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 123    | Каша ячневая молочная вязкая | 30            | 8,85           | 179,70         | 5,10          | 6,30          | 28,05         |
|            | гор.напиток | 148    | Кофейный напиток             | 180           | 8,60           | 137,70         | 2,43          | 2,52          | 20,20         |
|            | хлеб        |        | пшеничный                    | 50            | 2,65           | 98,75          | 4,25          | 0,80          | 18,50         |
|            |             |        | сыр порционный               | 10            | 12,00          | 36,00          | 2,30          | 2,90          | 0,00          |
|            |             |        |                              |               | <b>32,10</b>   | <b>452,15</b>  | <b>14,08</b>  | <b>12,52</b>  | <b>66,75</b>  |
| Обед       | закуска     | 60/94  | Винегрет овощной             | 100           | 5,95           | 127,00         | 1,37          | 10,11         | 7,42          |
|            | 1 блюдо     | 51     | Суп-лапша с помидорами       | 8             | 19,80          | 220,20         | 12,10         | 13,10         | 14,30         |
|            | 2 блюдо     | 192    | окорочок куриный отварной    | 90            | 40,00          | 227,99         | 20,48         | 20,48         | 1,09          |
|            | гарнир      | 138п   | Каша рисовая вязкая молочная | 150           | 9,70           | 241,16         | 6,57          | 6,42          | 39,14         |
|            | напиток     | 153    | Компот из сухофруктов        | 180           | 5,35           | 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         |
|            |             |        |                              |               | <b>86,05</b>   | <b>1126,20</b> | <b>49,11</b>  | <b>51,36</b>  | <b>133,60</b> |
| Полдник    | напиток     | 263    | чай с сахаром                | 200           | 1,73           | 72,45          | 1,44          | 14,40         | 14,30         |
|            |             |        | Фрукт свежий (бананы)        | 200           | 18,00          | 192,00         | 3,00          | 4,00          | 42,00         |
|            |             |        |                              |               |                |                |               |               |               |
|            |             |        |                              |               | <b>19,73</b>   | <b>264,45</b>  | <b>4,44</b>   | <b>18,40</b>  | <b>56,30</b>  |
| ужин       | закуска     | 84     | рагу из овощей               | 150           | 9,96           | 179,69         | 3,63          | 8,51          | 22,19         |
|            | 2 блюдо     | 68     | биточки по-белорусски        | 90            | 52,30          | 272,40         | 19,20         | 18,81         | 1,70          |
|            | гор.напиток |        | Сок фруктовый                | 200           | 17,40          | 138,00         | 1,00          | 0,00          | 23,40         |
|            | 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>84,91</b>   | <b>788,34</b>  | <b>31,88</b>  | <b>28,57</b>  | <b>90,64</b>  |
|            |             | Снежок |                              | 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>240,79</b> | <b>2855,14</b> | <b>106,57</b>  | <b>117,25</b> | <b>394,35</b> |               |

