

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

20.01.2025

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
						19,46	493,15	11,87	17,92
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
						95,19	929,75	96,24	32,61
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
						70,80	373,00	9,75	7,45
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
						82,83	569,30	21,94	18,63
Ужин II			Снежок	200	18,00	118,00	5,80	6,40	8,00
						18,00	118,00	5,80	6,40

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