

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

29.01.2025

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>	

