

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

12.05.2025

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
					25,41	586,75	45,65	22,50	81,15
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
					70,40	950,81	46,51	36,40	118,62
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
					46,20	601,00	8,70	18,63	96,59
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
					49,57	687,67	27,79	26,88	88,09
Ужин II	напиток		Йогурт	200	20,00	224,00	7,06	6,40	47,06
					20,00	224,00	7,06	6,40	47,06
					211,58	3050,23	135,71	110,81	431,51