

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 23.02.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	34	Каша молочная манная	250		197	5	4	35
	гор.напиток	79	Чай с сахаром	200		62	0		16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Итого:					60,00	424	8	13
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	Итого:								
<u>Обед</u>	закуска	10	Кукуруза консервированная	100		73	1	5	5
	1 блюдо	25	Борщ с капустой	250		103	2	5	13
	2 блюдо	53	Рыба тушеная с овощами в т/с	1		150	14	8	7
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	80	Компот	200		94	0	0	25
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					148	777	36	27
<u>Полдник</u>			Сок	200		47	0,5	0	11,7
			Плюшка	100		336	7,6	8,9	55,9
	Итого:					125	383	8,1	8,9
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	61	Мясо тушеное с овощами	85		114	8	6	6
	гарнир	34	Каша гречневая	160		166	5	5	26
	гор.напиток	79	Чай с сахаром	200		62	0		16
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	
	Итого:					141,73	507	17	20