

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 24.02.2023г

(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	0	16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	
	<b>Итого:</b>				<b>60,00</b>	<b>424</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>71</b>
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	<b>Итого:</b>								
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из капусты и моркови	100		87	1	5	9
	1 блюдо	22	Суп с картофельный гороховый	250		100	2		15
	2 блюдо	67	Плов	250		301	19	10	35
	гарнир								
	сладкое	80	Компот из сухофруктов	200		97	0	33	25
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	<b>Итого:</b>				<b>126,11</b>	<b>785</b>	<b>30</b>	<b>53</b>	<b>122</b>
<u>Полдник</u>		76	Молоко	200		108	5,8	5	9,6
			йогурт	95		130	3	3	19
	<b>Итого:</b>				<b>125</b>	<b>492</b>	<b>12,2</b>	<b>22,6</b>	<b>63,2</b>
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	58	Котлета в соусе	100		229	16	12	16
	гарнир	40	Картофельное пюре	150		137	3	5	20
	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	
	<b>Итого:</b>					<b>593</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>72</b>