

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше  
(диабет)

День 13.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	47	Омлет	24		243	15	19	3
	гор.напиток	79	Чай без сахара	200		62	0	0	9
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Яблоко	100		46	4	0	11
			Йогурт	95		130	7	2	12
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>646</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
Обед	закуска	14	Огурец консервированный	50		21	1	0	2
	1 блюдо	33	Суп из рыбных консервов	250		245	7	14	14
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		162	22	18	6
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	874	Кисель	200		132	0	0	33
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	<b>Итого:</b>					<b>148</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп дети 7-10 лет

День 13.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	47	Омлет	200		175	9	15	1
	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	0
			Яблоко	100		46	4	0	11
			Йогурт	95		130	7	2	14
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>578</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
Обед	закуска	14	Огурец консервированный	50		21	1	0	2
	1 блюдо	33	Суп из рыбных консервов	200		245	7	14	14
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	90		162	22	18	6
	гарнир	37	Макароны отварные	180		238	13	8	5
	сладкое	874	Кисель	200		132	0	0	33
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	<b>Итого:</b>					<b>137</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 27.12.2022г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	47	Омлет	24		243	15	19	3
	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	0
			Яблоко	100		46	0	0	11
			Йогурт	95					
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>516</b>	<b>18</b>	<b>27</b>
<u>Обед</u>	закуска	14	Огурец консервированный	50		21	1	0	2
	1 блюдо	33	Суп из рыбных консервов	250		245	7	14	14
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		162	22	18	6
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	874	Кисель	200		132	0	0	33
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	<b>Итого:</b>					<b>148</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 13.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	34	Каша молочная гречневая	250		203	6	5	33
	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
	<b>Итого:</b>					<b>60,00</b>	<b>430</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	47	Омлет	24		243	15	19	3
	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	0
			Яблоко	100		130	2	7	14
			Йогурт	95					
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>600</b>	<b>20</b>	<b>34</b>
<u>Обед</u>	закуска	14	Огурец консервированный	50		21	1	0	2
	1 блюдо	33	Суп из рыбных консервов	250		245	7	14	14
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		162	22	18	6
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	874	Кисель	200		132	0	0	33
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	<b>Итого:</b>					<b>148</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>
<u>Полдник</u>			Молоко	200		116	5,6	6,4	9,4
			Плюшка	100		336	7,6	8,9	55,9
	<b>Итого:</b>					<b>125</b>	<b>452</b>	<b>13,2</b>	<b>15,3</b>
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	57	Жаркое по-домашнему	250		248	15	12	24
	гарнир								
	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>141,73</b>	<b>475</b>	<b>19</b>	<b>21</b>