

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 14.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	36	Каша молочная ячневая	250		217	9	7	31
	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:		Йогурт	200		140	5	3	23
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная	250		243	9	6	40
	гор.напиток	79	Чай с сахаром и лимон	200		62	0	0	16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное,сыр	10		75	0	8	0
			коктейль молочный	200		140	5	3	23
	Итого:			179,55		610	17	17	99
<u>Обед</u>	закуска	7	Салат из свеклы отварной	100		94	1	6	8
	1 блюдо	23	Суп картофельный с крупой	250		103	3	3	17
	2 блюдо	37	Макароны отварные	100		337	9	9	58
	гарнир	61	Мясо тушеное в соусе	170		228	16	12	11
	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
	Итого:				114,80	1013	31	63	158
<u>Полдник</u>		76	Молоко	200		108	5,8	5	9,6
		180	Яблоко	100		46	0	0	11
	Итого:				180	154	6,2	5	20,9
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	59	Плов из птицы	250		471	25	21	45
	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	0
	Итого:				120	698	29	30	81