

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

19.01.2023г

(диабет)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	39/1	Макароны с сыром	250		260	11	12	43
	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>627</b>	<b>19</b>	<b>23</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>142</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп дети 7-10 лет

День 19.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	39/1	Макароны с сыром	200		260	11	12	43
	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>627</b>	<b>19</b>	<b>23</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>138</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 19.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	39/1	Макароны с сыром	250		260	11	12	43
	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>627</b>	<b>19</b>	<b>23</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>142</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 19.01.2023г

(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	39/1	Макароны с сыром	250		260	11	12	43
	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
			Коктейль	200		140	5	3	23
	<b>Итого:</b>					<b>179,55</b>	<b>627</b>	<b>19</b>	<b>23</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>142</b>	<b>990</b>	<b>49</b>	<b>41</b>
<u>Полдник</u>			Сок	200		116	5,6	6,4	9,4
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3
	<b>Итого:</b>					<b>90</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>140</b>	<b>475</b>	<b>19</b>	<b>21</b>