

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 22.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Завтрак 2</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		101	3	0	20	
		1	Масло сливочное	10		75	0	8		
		81	Яблоко	150		69	1	0	17	
						96,31	504	9	13	88
		Итого:								
<u>Обед</u>	закуска	14	Огурец	100		95	2	6	10	
	1 блюдо	23	Суп картофельный с крупой	250		92	2	3	14	
	2 блюдо	57	Картофель тушеный с луком и мясом	200		265	28	7	22	
	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	
		Итого:				140,00	741	38	50	111
<u>Полдник</u>			Молоко	200		116	5,6	6,4	9,4	
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3	
	Итого:				135	162	6	6,4	20,7	
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	38	Каша перловая	200		245	6	6	42	
	гарнир	65	Птица запеченая	100		206	21	14	0	
	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:				174,46	678	31	28	78