

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

24.01.2023г

(диабет)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная без сахара	250		238	9	6	36
	гор.напиток	79	Чай без сахара	200		54	0	0	9
	хлеб	94	Хлеб	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
			Яблоко	100		46	0	0	11
		Итого:				179,55	643	18	17
Обед	закуска	6	Салат из свежей капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	28	Рассольник	250		124	3	7	13
	2 блюдо	69	Тефтели	100		219	17	9	6
	гарнир	38	Каша рисовая	180		244	5	6	50
	сладкое	80	Компот из сухофруктов без сахара	200		91	0	33	19
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
		Итого:				160,00	958	32	61

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп дети 7-10 лет

День 24.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная	200		238	9	6	37
	гор.напиток	77	Какао с молоком	200		147	4	4	26
	хлеб	94	Хлеб	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
			Яблоко	100		46	0	0	11
	Итого:					179,55	736	22	21
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из свежей капусты с морковью	100		87	4	5	9
	1 блюдо	28	Рассольник	200		121	3	7	11
	2 блюдо	69	Тефтели	100		219	17	9	6
	гарнир	38	Каша рисовая	180		244	5	6	50
	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:					155,00	961	35	61

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

24.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная	250		243	9	6	40
	гор.напиток	77	Какао с молоком	200		147	4	4	26
	хлеб	94	Хлеб	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
			Яблоко	100		46	0	0	11
		Итого:				179,55	740	22	21
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из свежей капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	28	Рассольник	250		124	3	7	13
	2 блюдо	69	Тефтели	100		219	17	9	6
	гарнир	38	Каша рисовая	180		244	5	6	50
	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:				160,00	964	32	61
<u>Полдник</u>									
		Итого:							

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

24.01.2023г

(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	0	16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Итого:					44,35	424	8	13
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная	250		243	9	6	40
	гор.напиток	77	Какао с молоком	200		147	4	4	26
	хлеб	94	Хлеб	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
			Яблоко	100		46	0	0	11
	Итого:					179,55	740	22	21
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из свежей капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	28	Рассольник	250		124	3	7	13
	2 блюдо	69	Тефтели	100		219	17	9	6
	гарнир	38	Каша рисовая	180		244	5	6	50
	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:					160,00	964	32	61
<u>Полдник</u>			Сок	200		94	1	0	23
			Кекс	100		443	6	22	56
	Итого:					110	537	7	22
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	38	Каша пшеничная	200		306	9	8	51
	гарнир	70	Гуляш из отварного мяса	100		162	22	18	6
	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:					90	695	35	34