

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

26.01.2023г

(диабет)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	36	Каша молочная ячневая без сахара	250		217	9	7	28
	гор.напиток	79	Чай с лимоном без сахара	200		62	0	0	13
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Яблоко	100		130	2	7	14
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	Итого:					179,55	714	19	25
Обед	закуска	10	Кукуруза консервированная	50		73	1	5	5
	1 блюдо	25	Борщ с капустой	250		103	2	5	13
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		183	13	13	4
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	80	Компот без сахара	200		94	0	0	23
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					148	883	35	32

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 7-10 лет

День 26.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	36	Каша молочная ячневая	200		208	7	5	29
	гор.напиток	79	Чай с сахаром и лимоном	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	Итого:					179,55	705	17	23
<u>Обед</u>	закуска	10	Кукуруза консервированная	50		73	1	5	5
	1 блюдо	25	Борщ с капустой	200		99	1	4	11
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		183	13	13	4
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	80	Компот	200		94	0	0	25
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					148	879	34	31

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 26.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	гор.блюдо	36	Каша молочная ячневая	250		217	9	7	31
	гор.напиток	79	Чай с сахаром и лимоном	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	Итого:					179,55	714	19	25
Обед	закуска	10	Кукуруза консервированная	50		73	1	5	5
	1 блюдо	25	Борщ с капустой	250		103	2	5	13
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		183	13	13	4
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	80	Компот	200		94	0	0	25
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					148	883	35	32

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 26.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</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		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
	Итого:				60,00	424	8	13	71
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	36	Каша молочная ячневая	250		217	9	7	31
	гор.напиток	79	Чай с сахаром и лимоном	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
			Коктейль молочный	200		140	5	3	23
	Итого:				179,55	714	19	25	104
<u>Обед</u>	закуска	10	Кукуруза консервированная	50		73	1	5	5
	1 блюдо	25	Борщ с капустой	250		103	2	5	13
	2 блюдо	70	Гуляш из отварного мяса	100		183	13	13	4
	гарнир	37	Макароны отварные	200		238	13	8	5
	сладкое	80	Компот	200		94	0	0	25
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:				148	883	35	32	91
<u>Полдник</u>			Сок	200		47	0,5	0	11,7
			Плюшка	100		336	7,6	8,9	55,9
	Итого:				125	383	8,1	8,9	67,6
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	61	Мясо тушеное с овощами	85		114	8	6	6
	гарнир	34	Каша гречневая	160		166	5	5	26
	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:				141,73	507	17	20	67