

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше
(диабет)

День 27.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	47	Омлет из яичного порошка	24		243	15	19	3
	гор.напиток	79	Чай без сахара	200		30	0	0	8
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3
	Итого:			Коктейль молочный	200		140	5	3
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо				179,00	624	24	31	65
	гор.напиток								
	хлеб								
	Итого:								
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	22	Суп с картофельный гороховый	250		100	2	4	15
	2 блюдо	67	Плов	250		301	19	10	35
	гарнир								
	сладкое	80	Компот из сухофруктов без сахара	200		97	0	33	19
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					125	778	30	52

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 7-10 лет

День 27.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	47	Омлет из яичного порошка	16		175	9	15	1
	гор.напиток	79	Чай с сахаром	200		28	0	0	14
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3
	Итого:		Коктейль молочный	200		140	5	3	23
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо				179,54	1300	14	34	153
	гор.напиток								
	хлеб								
	Итого:								
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	22	Суп с картофельный гороховый	250		100	2	4	15
	2 блюдо	67	Плов	250		301	19	10	35
	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:					778	30	52	123

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 27.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	47	Омлет из яичного порошка	24		243	15	19	3
	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	
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3
	Итого:			Коктейль	200		140	5	3
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из капусты с морковью	100		87	1	5	9
	1 блюдо	22	Суп с картофельный гороховый	250		100	2	4	15
	2 блюдо								
	гарнир	67	Плов	250		301	19	10	35
	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:						778	30	47

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 27.01.2023г

(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	0	16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	
	Итого:				60,00	424	8	13	71
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	47	Омлет из яичного порошка	24		244	15	19	3
	гор.напиток	79	Чай с сахаром лимон	200		62	0	0	16
	хлеб	94	Хлеб пшеничный	50		90	3	0	20
		1	Масло сливочное	10		75	0	8	0
			Яблоко	100		46	0,4	0	11,3
			Коктейль	200		140	5	3	23
	Итого:				179,53	1344	13	33	155
<u>Обед</u>	закуска	6	Салат из капусты и моркови	100		87	1	5	9
	1 блюдо	22	Суп с картофельный гороховый	250		100	2		15
	2 блюдо	67	Плов	250		301	19	10	35
	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:				126,11	785	30	53	122
<u>Полдник</u>		76	Молоко	200		108	5,8	5	9,6
			йогурт	95		130	3	3	19
	Итого:				125	492	12,2	22,6	63,2
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	58	Котлета в соусе	100		229	16	12	16
	гарнир	40	Картофельное пюре	150		137	3	5	20
	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:					593	23	25	72