

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп

11 лет и старше

День

30.01.2023г

(диабет)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	48	Запеканка твороженная без сахара	200		311	31	23	29
	гор.напиток	79	Чай без сахара	200		62	0	0	9
	хлеб	94	Хлеб	50		75	3	0	20
			Яблоко	200		46	0	0	11
	Итого:					179,55	494	34	23
<u>Обед</u>	закуска	14	Горошек зеленый	50		8	1	0	2
	1 блюдо	187	Щи из квашеной капусты	250		85	2	5	8
	2 блюдо	65	Птица запеченая	100		276	22	18	6
	гарнир	38	Гречка отварная	180		257	8	6	48
	сладкое	80	Компот из яблок без сахара	200		68	6	3	29
	хлеб бел	94	Хлеб пшеничный	50		135	5	0	30
	хлеб черн		Хлеб ржаной	50		58	2	0	10
	Итого:					124,67	887	44	33

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп дети 7-10 лет

День 23.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	48	Запеканка твороженная со сгущенкой	200		311	31	23	36
	гор.напиток	79	Чай с сахаром	200		62	0	0	16
	хлеб	94	Хлеб	50		75	3	0	20
			Яблоко	200		46	0	0	11
	Итого:					179,55	494	34	23
<u>Обед</u>	закуска	14	Горошек зеленый	50		8	1	0	2
	1 блюдо	187	Щи из квашеной капусты	200		68	1	4	7
	2 блюдо	65	Птица запеченая	90		276	22	18	6
	гарнир	38	Гречка отварная	180		257	8	6	48
	сладкое	80	Компот из яблок	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:					128,49	899	38	62

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 30.01.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	48	Запеканка твороженная со сгущенкой	200		311	31	23	36
	гор.напиток	79	Чай с сахаром	200		62	0	0	16
	хлеб	94	Хлеб	50		75	3	0	20
			яблоко	200		46	0	0	11
	Итого:					179,55	494	34	23
<u>Обед</u>	закуска	14	Горошек зеленый	50		8	1	0	2
	1 блюдо	187	Щи из квашеной капусты	250		85	2	5	8
	2 блюдо	65	Птица запеченая	100		276	22	18	6
	гарнир	38	Гречка отварная	180		257	8	6	48
	сладкое	80	Компот из яблок	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:					135,67	916	38	63

Школа

Провиденская средняя общеобразовательная школа-интернат

Отд/корп 11 лет и старше

День 30.01.2023г

(интернат)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>	гор.блюдо	35	Каша молочная пшеничная	250		161	7	9	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	
	Итого:					52,34	388	11	18
<u>Завтрак 2</u>	гор.блюдо	48	Запеканка творожная со сгущенкой	200		311	31	23	36
	гор.напиток	79	Чай с сахаром и лимоном	200		62	0	0	16
	хлеб	94	Хлеб	50		75	3	0	20
			Яблоко	200		46	0	0	11
	Итого:					179,55	494	34	23
<u>Обед</u>	закуска	14	Горошек зеленый	50		8	1	0	2
	1 блюдо	187	Щи из квашеной капусты	250		85	2	5	8
	2 блюдо	65	Птица запеченая	100		276	22	18	6
	гарнир	38	Гречка отварная	180		257	8	6	48
	сладкое	80	Компот из яблок	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:					135,67	916	38	63
<u>Полдник</u>			Сок	94		94	1	0	23,4
			Плюшка	100		336	7,6	8,9	55,9
	Итого:					121	430	8,6	8,9
<u>Ужин</u>	гор.блюдо	41	Капуста тушеная с мясом	250		285	4	9	46
	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	
	Итого:					89,51	511	8	17