Школа	ГКОУ УР " СОШИ №19 г.Сарапула им. Ю.А. Перескокова"					Дата			06.11.2024
	5д								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№140/1	Каша овсянная вязкая молочная с сахаром и маслом	250	20,93	235,1	7,4	7,9	33,5
	бутерброд	№16	Буторброд с повидлом	45	12,53	153,7	2	7,5	19,6
	гор.напито	№12	Чай с молоком	200	6,66	88,0	1,5	1,4	17,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	2,14	58,6	1,9	0,2	12,3
						535,40	**12,80**	**17,00**	**82,60**
Завтрак 2	напиток	№2/1	Сок фруктовый	200	21,00	107,93	0,96	0,2	25,5
		№342	Пряник	30	5,73	123,8	3,4	3	21,8
						231,73	**4,36**	**3,20**	**47,32**
Обед	закуска	№25	Салат из квашеной капусты	130	9,12	0	-	0,00	-
	1 блюдо	№36	Борщ с капустой и картофелем	250	18,70	138,1	7,1	7,30	11,60
	гарнир	№142/6	Каша рассыпчатая гречневая	200	13,33	266,2	11,20	2,70	49,20
	гор.блюдо	№487	Птица отварная	100	32,10	150,0	19,20	7,40	0,60
	напиток	№ 255	Компот из сухофруктов	200	2,71	124	0,40	0,00	30,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	6,43	175,8	5,70	0,60	36,90
	хлеб		Хлеб ржаной	60	5,14	136,9	4,60	0,80	27,70
						991,32	**48,20**	**18,80**	**156,70**
Полдник	гор.напито	№5	Чай с сахаром	200	1,71	61,3	0,2	0	15
	выпечка	№ 309	Ватрушка с творогом	100	18,43	187,2	6,01	6,62	25,5
						248,50	**6,21**	**6,62**	**40,5**
Ужин	гарнир	№142/6	Каша перловая рассыпчатая	200	6,63	191,3	5,8	0,7	40,6
	гор.блюдо	№63	Гуляш	125	46,74	238,6	17,9	17,1	5,6
	напиток	№271	Напиток апельсиновый	200	1,03	83,3	0,1	0	20,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	6,43	175,8	5,70	0,60	36,90
	хлеб		Хлеб ржаной	60	5,14	136,9	4,60	0,80	27,70
						825,92	**34,10**	**19,20**	**131,50**
Ужин 2	кисломол.	№ 245	Йогурт молочный	200	17,56	153	5,4	5	20,6
					260,19	**153**	**5,4**	**5**	**20,6**