

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

03.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	119/08	Каша ячневая молочная	150	7,50	219,0	5,4	7,4	32,3
	гор.напиток	148\08	Кофейный напиток	200	10,10	139,00	3,60	3,60	25,06
	хлеб		Пшеничный	50	2,65	117,50	3,90	0,50	24,16
			Сыр порционный	20	14,00	72,80	4,64	5,90	0,00
					<b>34,25</b>	<b>548,30</b>	<b>17,54</b>	<b>17,40</b>	<b>81,52</b>
Обед	закуска	34/08	Салат "Дальневосточный"	100	7,10	145,00	1,52	10,24	11,16
	1 блюдо	ТТК 13	Суп " Пуштые шыд" с мясн.фрикад.	250/17,5	26,28	104,00	2,21	2,47	17,49
	2 блюдо	87/08	Суфле рыбное	100	32,35	292,00	15,20	21,45	9,45
	гарнир	472\94	Картофельное пюре	150	12,70	156,00	3,25	5,60	22,05
	напиток	154/08	Компот из изюма + вит. С	200	6,50	75,80	0,00	0,00	19,96
	хлеб бел.		пшеничный	50	2,65	117,50	3,90	0,50	24,16
	хлеб черн.		ржаной	50	2,60	87,00	3,30	0,60	16,70
						<b>90,18</b>	<b>977,30</b>	<b>29,38</b>	<b>40,86</b>
Полдник	муч.издел	ТТК 52	Ватрушка наливная	100	25,30	267,00	8,45	12,27	30,18
			Сок натуральный	200	27,00	92,00	1,00	0,20	20,20
			Фрукт свежий(бананы)	200	17,40	192,00	3,00	4,00	42,00
						<b>69,70</b>	<b>551,00</b>	<b>12,45</b>	<b>16,47</b>
Ужин I	закуска	ТТК 16	Салат " Домашний"	100	9,30	126,00	1,40	9,00	9,62
	2 блюдо	65/08	Бифштекс рубленый "Школьный"	80	35,30	277,00	23,40	18,14	4,99
	гарнир	257/94	Каша гречневая вязкая на молоке	150	25,10	165,00	4,75	5,57	23,33
	гор.напиток	146/08	Чай с лимоном с сахарм	200	3,10	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб		Пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
	хлеб		Ржаной	50	2,60	87,00	3,30	0,60	16,70
						<b>78,05</b>	<b>831,50</b>	<b>429,11</b>	<b>33,87</b>
Ужин II			Йогурт	200	17,00	224,00	7,06	6,40	47,06
					<b>17,00</b>	<b>224,00</b>	<b>7,06</b>	<b>6,40</b>	<b>47,06</b>
					<b>289,18</b>	<b>3132,10</b>	<b>495,54</b>	<b>115,00</b>	<b>435,95</b>