

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

09.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	127/08	Каша пшенная молочная	150	10,30	202,00	5,60	7,74	27,28
	гор.напиток	149/08	Какао с молоком	200	9,10	149,0	3,77	3,9	25,8
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,5	3,96	0,5	24,16
			Яйцо вареное	46	8,00	72,22	5,84	5,29	0,32
					<b>22,20</b>	<b>540,72</b>	<b>19,17</b>	<b>17,43</b>	<b>77,56</b>
Обед	закуска	3\08	Салат из св. огурцов и помидоров	100	10,00	64,55	0,94	5,11	3,60
	1 блюдо	41/08	Суп Щи из свежей капусты со сметаной	25	33,20	114,00	2,13	7,30	9,60
	2 блюдо	416/94	Котлета из говядины	80	40,00	218,37	13,28	12,37	13,14
	гарнир	ТТК 31	Картофель тушеный с овощами	150	19,20	198,00	3,24	8,59	25,77
	напиток	153/08	Компот из смеси сухофруктов+ С	200	4,45	125,55	0,55	0,00	31,11
	хлеб бел.		пшеничный	50	2,65	117,5	3,96	0,5	24,16
	хлеб черн.		ржаной	50	2,60	87,0	3,3	0,6	16,7
					<b>112,40</b>	<b>924,97</b>	<b>27,40</b>	<b>34,47</b>	<b>124,08</b>
Полдник	муч. Издел	ТТК 94	Сдоба с повидлом	100	14,00	294,00	7,80	7,26	48,80
			Сок в индивидуальной упаковке	200	22,80	92,00	1,00	0,20	20,20
			Фрукт свежий( банан)	200	23,80	192,00	3,00	4,00	42,00
					<b>60,60</b>	<b>578,00</b>	<b>11,80</b>	<b>11,46</b>	<b>111,00</b>
Ужин I	закуска	13\08	Салат из свежей капусты	100	6,00	88,63	1,55	5,08	9,42
	2 блюдо	ТТК 34	Грудка куринная тушеная в соусе	80\50	24,50	142,70	23,80	3,99	2,82
	Гарнир	ТТК 59	Макаронные изделия отварные	150	10,25	219,00	6,07	3,11	40,66
	гор.напиток	628/94	Чай с сахаром	200	2,30	56,85	0,20	0,05	15,01
	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>48,60</b>	<b>711,68</b>	<b>38,88</b>	<b>13,33</b>	<b>108,77</b>
Ужин II			Снежок	200	18,00	118,00	5,80	6,40	8,00
					<b>18,00</b>	<b>118,00</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>
					<b>261,80</b>	<b>2873,37</b>	<b>106,65</b>	<b>83,09</b>	<b>429,41</b>