

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

10.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет с сыром	130/5	25,20	295,10	16,12	24,18	2,34	
	гор.напиток	145п	Чай с молоком	180	1,65	72,45	1,40	14	14,30	
	хлеб		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50	
						<b>29,50</b>	<b>466</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>35</b>
Обед	закуска	03.янв	Салат из св.помидоров и огурцов	50	6,90	36,00	0,54	2,40	2,40	
	1 блюдо	48	Суп Крестьянский с крупой	200	25,84	92,80	2,10	4,24	11,44	
	2 блюдо	65	Бифштекс рубленый "школьный"	90	52,00	224,46	18,81	14,30	13,00	
	гарнир	95	Капуста тушеная	150	25,15	132,15	5,25	8,70	11,25	
	напиток	254	Компот из яблок	180	5,71	98,03	0,10	0,01	24,00	
	хлеб бел.		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50	
	хлеб черн.		ржаной	50	2,60	99,50	3,80	0,45	24,85	
						<b>120,85</b>	<b>782</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>105</b>
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	22,70	92,00	1,00	0,20	20,20	
	фрукты		Фрукт свежий ( бананы)	200	18,00	94,00	0,80	0,80	19,60	
						<b>40,70</b>	<b>186,00</b>	<b>1,80</b>	<b>1,00</b>	<b>39,80</b>
Ужин I	закуска	22	Салат из свеклы с чесноком	60	4,82	79,97	0,84	6,48	5,50	
	2 блюдо	84	Рыба тушеная в томате с овощами	90	24,37	136,20	11,16	7,47	2,75	
	гарнир	137	Каша пшенная вязкая с маслом	150	8,72	267,95	7,30	7,13	43,48	
	гор.напиток	145п	Чай с сахаром	180	1,65	43,77	0,11	0,00	10,84	
	хлеб		пшеничный	50	2,65	98,75	4,25	0,80	18,50	
	хлеб		ржаной	50	2,60	99,50	3,80	0,45	24,85	
						<b>44,81</b>	<b>726,14</b>	<b>27,46</b>	<b>22,33</b>	<b>105,92</b>
Ужин II			Снежок	200	16,60	224,00	7,06	6,40	47,06	
						<b>16,60</b>	<b>224,00</b>	<b>7,06</b>	<b>6,40</b>	<b>47,06</b>
						<b>252,46</b>	<b>2384,14</b>	<b>93,32</b>	<b>99,73</b>	<b>332,78</b>