

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

17.03.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки         | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | ТТК 48 | пудинг творожный с изюмом/молоко сгущ. | 200      | 49,10 | 195,60       | 31,49         | 148,39       | 49,50         |
|            | гор.напиток | 148\08 | Кофейный напиток                       | 200      | 10,10 | 139,00       | 3,60          | 3,60         | 25,06         |
|            | хлеб        |        | Пшеничный                              | 50       | 2,65  | 117,50       | 3,96          | 0,50         | 24,16         |
|            |             |        |  |          |       | <b>61,85</b> | <b>452,10</b> | <b>39,05</b> | <b>152,49</b> |
| Обед       | закуска     | ТТК11  | Салат из свеклы                        | 60       | 12,70 | 96,71        | 2,14          | 7,78         | 4,54          |
|            | 1 блюдо     | 41\08  | Щи из св. капусты мясом                | 250\10   | 25,40 | 114,00       | 2,13          | 7,30         | 9,60          |
|            | 2 блюдо     | ТТК 21 | Колбаски "Нежные"(грудка кур,свин)     | 80       | 7,80  | 304,00       | 13,01         | 22,28        | 12,28         |
|            | гарнир      | 472\94 | Картофельное пюре                      | 180      | 10,70 | 156,00       | 3,25          | 5,60         | 22,05         |
|            | гор.напиток | 628/94 | Чай с сахаром                          | 200      | 3,80  | 56,85        | 0,20          | 0,05         | 15,01         |
|            | хлеб бел.   |        | пшеничный                              | 50       | 2,65  | 117,50       | 3,96          | 0,50         | 24,16         |
|            | хлеб черн.  |        | ржаной                                 | 50       | 2,60  | 87,00        | 3,30          | 0,60         | 16,70         |
|            |             |        |  |          |       | <b>65,65</b> | <b>932,06</b> | <b>27,99</b> | <b>44,10</b>  |
| Полдник    | муч.издел   | 687/94 | Пирожок печеный с яйцом                | 75       | 12,00 | 185,00       | 4,84          | 3,40         | 33,25         |
|            | напиток     |        | Сок в индивидуальной упаковке          | 200      | 16,00 | 92,00        | 1,00          | 0,20         | 20,20         |
|            |             |        | Фрукт свежий (банан)                   | 200      | 22,00 | 192,00       | 3,00          | 4,00         | 42,00         |
|            |             |        |  |          |       | <b>50,00</b> | <b>469,00</b> | <b>8,84</b>  | <b>7,60</b>   |
| Ужин I     | закуска     | 29\08  | Салат из св. огурцов и помидор         | 100      | 5,10  | 64,55        | 0,94          | 5,11         | 3,60          |
|            | 2 блюдо     | ТТК 67 | Котлета мясная                         | 80       | 25,30 | 218,37       | 13,28         | 12,37        | 13,14         |
|            | гарнир      | 257/94 | Каша пшеничная молочная                | 150      | 10,80 | 200,00       | 6,36          | 7,12         | 27,04         |
|            | гор.напиток | 156/08 | Напиток лимонный                       | 200      | 7,50  | 93,00        | 0,06          | 0,01         | 24,16         |
|            | 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>53,95</b> | <b>842,87</b> | <b>28,30</b> | <b>30,71</b>  |
| Ужин II    |             |        | Молоко кипяченое                       | 200      | 13,65 | 149,00       | 3,77          | 3,90         | 25,78         |

|  |  |  |  |  |        |         |        |        |        |
|--|--|--|--|--|--------|---------|--------|--------|--------|
|  |  |  |  |  | 13,65  | 149,00  | 3,77   | 3,90   | 25,78  |
|  |  |  |  |  | 245,10 | 2845,03 | 107,95 | 238,80 | 437,19 |