

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

19.03.2025

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
					22,20	540,72	19,17	17,43	77,56
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
					112,40	924,97	27,40	34,47	124,08
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
					60,60	578,00	11,80	11,46	111,00
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
					48,60	711,68	38,88	13,33	108,77
Ужин II			Снежок	200	18,00	118,00	5,80	6,40	8,00
					18,00	118,00	5,80	6,40	8,00
					261,80	2873,37	106,65	83,09	429,41