

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	119/08	Каша "Дружба"(пшено,рис)	150	10,56	219,00	5,38	7,44	32,32
	гор.напиток	148/08	Кофейный напиток	200	9,50	139,00	3,60	3,60	25,06
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,50	4,29	0,50	24,16
						<b>22,71</b>	<b>475,50</b>	<b>13,27</b>	<b>11,54</b>
Обед	закуска	ТТК25	Салат " Бабушкин"	100	8,50	182,00	1,92	15,61	8,06
	1 блюдо	45/08	Суп картофельный с мяс. Фрикад.	250\17,5	18,15	104,00	2,21	2,47	17,49
	2 блюдо	ТТК23	окорочка куриные запеченые	80	37,50	210,40	22,93	12,99	0,22
	гарнир	482/94	Капуста тушеная	150	20,10	124,00	3,57	5,43	15,26
	гор.напиток	585/94	Компот из свежих яблок+ вит С	200	4,50	109,00	0,16	0,16	27,87
	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>94,00</b>	<b>933,90</b>	<b>38,05</b>	<b>37,76</b>
Полдник		112/08	Омлет натуральный	150	28,00	229,00	11,61	19,05	2,99
	гор.напиток		Сок натуральный	200	15,00	56,85	0,20	0,05	15,01
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
			Фрукт свежий (апельсин)	200	19,00	86,00	1,80	0,40	16,20
						<b>64,65</b>	<b>289,35</b>	<b>17,57</b>	<b>20,40</b>
Ужин I	закуска	2\08	Салат из свежих помидоров	100	7,50	70,00	1,10	5,14	4,67
	2 блюдо	63/08	Гуляш из говядины	2	52,70	277,00	23,40	18,14	4,99
	гарнир	257/94	Каша перловая	150	5,10	165,00	4,75	5,57	23,33
	гор.нап		Чай с сахаром	200	2,30	92,00	1,00	0,20	20,20
	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>72,85</b>	<b>808,50</b>	<b>37,51</b>	<b>30,15</b>
Ужин II	напиток		Снежок	200	18,00	224,00	7,06	6,40	47,06

					<b>18,00</b>	<b>224,00</b>	<b>7,06</b>	<b>6,40</b>	<b>47,06</b>
					<b>272,21</b>	<b>2731,25</b>	<b>113,46</b>	<b>106,25</b>	<b>390,77</b>