

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

22.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	46	7,00	72,22	5,84	5,29	0,32
	гор.блюдо	161/94	Суп молочный с вермишелью	250	11,00	161,00	5,59	5,87	21,33
	гор.напиток	149/08	какао с молоком	200	9,30	149,00	3,77	3,90	25,78
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
						<b>29,95</b>	<b>499,72</b>	<b>19,16</b>	<b>15,56</b>
Обед	закуска	ТТК54	Салат "новинка"	100	9,20	232,00	2,52	21,21	8,11
	1 блюдо	129/94	Рассольник "Ленинградский"	250\10	25,30	150,20	2,54	7,49	17,30
	2 блюдо	52\04	Минтай запеченый под сметаной	80	22,80	161,00	10,32	9,55	3,51
	гарнир	ТТК36	Рис припущеный с овощами	150	12,35	237,21	4,30	7,12	38,16
	напиток	628/94	Чай с сахаром	200	2,40	92,00	1,00	0,20	20,00
	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>77,30</b>	<b>1076,91</b>	<b>27,94</b>	<b>46,67</b>
Полдник	муч.издел.	ТТК 3	Булочка "Дорожная"	100	2,50	415,00	6,90	17,63	56,79
	напиток		Сок натуральный	200	23,00	56,85	0,20	0,05	15,01
			Фрукт свежий (яблоко)	200	17,80	94,00	0,80	0,80	19,60
						<b>43,30</b>	<b>565,85</b>	<b>4,90</b>	<b>16,55</b>
Ужин I	закуска	ТТК 17	Салат из св. огурцов и помидор	100	8,40	64,55	0,94	5,11	3,60
	гарнир	ТТК 40	Картофель тушеный с мясом говядины	80\150	58,00	428,00	19,52	18,88	42,84
	гор.напиток	153/08	Компот из смеси сухофруктов+ С	200	4,60	125,55	0,55	0,00	31,11
	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>76,25</b>	<b>980,05</b>	<b>28,23</b>	<b>38,18</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>

					244,80	3346,53	87,29	123,36	444,64
--	--	--	--	--	--------	---------	-------	--------	--------