

Школа

ГКОУ УР "Шарканская школа-интернат"

Отд./корп

до 12 лет

День

23.01.2025

| 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 |
| | | | | | | 61,85 | 452,10 | 39,05 | 152,49 |
| 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 |
| | | | | | | 65,65 | 932,06 | 27,99 | 44,10 |
| 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 |
| | | | | | | 50,00 | 469,00 | 8,84 | 7,60 |
| 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 |
| | | | | | | 53,95 | 842,87 | 28,30 | 30,71 |
| 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 |