

Школа ГБОУ школа-интернат №1 Выборгского района Санкт-Петербурга Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо из яиц	214	Омлет натуральный	150	0.00	247.4	8.4	15	3.5
	закуска	ТТК№-10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0.00	50	1.8	3.1	3.7
	хлебобулочн	к/к	Батон нарезной обогащенный	40	0.00	101.2	3	1.2	20.6
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200	0.00	32.5	0.2	0	8
	фрукты	ТТК№-36	Банан	150	0.00	150	2.4	2	28
	итого			600	172.12	581.1	15.8	21.3	63.8
Завтрак 2	бутерброд	2	Бутерброд с джемом	30	0.00	60	2	4	15
	гор.напиток	ТТК№-38	Какао с молоком	200	0.00	89.6	3.6	2.9	12.5
	итого			230	43.03	149.6	5.6	6.9	27.5
Обед	закуска	45	Салат картофельный с сельдью	100	0.00	150	7	7	8
	1 блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	215	0.00	155	3	6	33
	2 блюдо	311	Плов из птицы	200	0.00	360	17.9	17.5	40
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	28	0	0	7.5
	хлебобулочн	к/к	Хлеб ржаной	40	0.00	81.7	2.1	0.4	17
	хлебобулочн	к/к	Батон нарезной обогащенный	40	0.00	101.2	3	1.2	20.6
	итого			795	301.20	875.9	33	32.1	126.1
Полдник	хлебобулочн	465	Булочка ванильная	100	0.00	240.4	6	6	40.6
	напиток	442	Сок персиковый	200	0.00	89.2	0.6	0	22.3
	итого			300	129.90	329.6	6.6	6	62.9
Ужин	закуска	23	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0.00	63.6	0.5	4.2	1.2
	гор.блюдо	242	Макароны с сыром	250	0.00	381	16	17	30
	напиток	430	Чай с конфетами	230	0.00	80	2	2	18
	хлебобулочн	к/к	Хлеб ржаной	20	0.00	40.8	1.3	0.2	8.5
	хлебобулочн	к/к	Батон нарезной обогащенный	20	0.00	47.5	1.5	0.6	10.3
	итого			580	172.12	612.9	21.3	24	68
Ужин 2	кисломолочн	435	Кефир	180	0.00	106.5	5.9	4.5	9.6
	кондитерское	ТТК№-18	Печенье	20	0.00	83.4	1.5	2	14.9
	итого			200	43.03	189.9	7.4	6.5	24.5