

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    | гор.блюдо    | 184     | Каша гречневая молочная вязкая                       | 200      | 0.00   | 254.6        | 12.2  | 12.8 | 33.4     |
|            | гор.напиток  | 383     | Какао с молоком                                      | 200      | 0.00   | 97.7         | 4.1   | 3.2  | 13.3     |
|            | хлебобулочн  | к/к     | Батон нарезной обогащенный                           | 40       | 0.00   | 101.2        | 3     | 1.2  | 20.6     |
|            | фрукты       | ТТК№-36 | Яблоко                                               | 150      | 0.00   | 47.1         | 1     | 1    | 12       |
|            | итого        |         |                                                      | 590      | 172.12 | 500.6        | 20.3  | 18.2 | 79.3     |
| Завтрак 2  | бутерброд    | 1       | Бутерброд с маслом                                   | 30       | 0.00   | 100          | 2     | 8    | 8        |
|            | гор.напиток  | 267     | Чай с молоком и сахаром                              | 200      | 0.00   | 60.6         | 1.9   | 1.5  | 10.5     |
|            | итого        |         |                                                      | 230      | 43.03  | 160.6        | 3.9   | 9.5  | 18.5     |
| Обед       | закуска      | ТТК№-10 | Огурец свежий                                        | 60       | 0.00   | 10.2         | 0.5   | 0.2  | 1.5      |
|            | 1 блюдо      | 84      | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, сметаной | 220      | 0.00   | 187          | 8     | 10   | 9        |
|            | 2 блюдо      | 240     | Котлеты рыбные                                       | 100      | 0.00   | 193.5        | 9     | 7.7  | 21       |
|            | гарнир       | 125     | Пюре картофельное с морковью                         | 180      | 0.00   | 195          | 4     | 8    | 21       |
|            | напиток      | 394     | Компот из свежих плодов                              | 200      | 0.00   | 55           | 0.2   | 0.2  | 27.9     |
|            | хлебобулочн  | к/к     | Хлеб ржаной                                          | 20       | 0.00   | 40.8         | 1.3   | 0.2  | 8.5      |
|            | хлебобулочн  | к/к     | Батон нарезной обогащенный                           | 40       | 0.00   | 101.2        | 3     | 1.2  | 20.6     |
|            | итого        |         |                                                      | 820      | 301.20 | 782.7        | 26    | 27.5 | 109.5    |
| Полдник    | хлебобулочн  | 451     | Пирожки печеные с яблоками                           | 100      | 0.00   | 275          | 12.5  | 13.6 | 55       |
|            | напиток      | 442     | Сок абрикосовый                                      | 200      | 0.00   | 89.2         | 0.8   | 0.2  | 25       |
|            | итого        |         |                                                      | 300      | 129.09 | 364.2        | 13.3  | 13.8 | 80       |
| Ужин       | закуска      | ТТК№-41 | Салат "Витаминный"                                   | 60       | 0.00   | 47.3         | 0.7   | 2.4  | 6        |
|            | гор.блюдо    | 259     | Гуляш                                                | 100      | 0.00   | 232          | 15.7  | 15.9 | 5.1      |
|            | гарнир       | 331     | Макаронные изделия отварные                          | 150      | 0.00   | 190.2        | 5.5   | 4.8  | 31.2     |
|            | напиток      | 349     | Компот из смеси сухофруктов                          | 200      | 0.00   | 28           | 0     | 0    | 7.5      |
|            | хлебобулочн  | к/к     | Хлеб ржаной                                          | 40       | 0.00   | 81.6         | 2.6   | 0.4  | 17       |
|            | хлебобулочн  | к/к     | Батон нарезной обогащенный                           | 20       | 0.00   | 50.6         | 1.5   | 0.6  | 10.3     |
|            | итого        |         |                                                      | 570      | 172.12 | 629.7        | 26    | 24.1 | 77.1     |
| Ужин 2     | кисломолочн  | 435     | Йогурт                                               | 180      | 0.00   | 101.7        | 5     | 4.5  | 8.1      |
|            | кондитерское | ТТК№-18 | Печенье                                              | 20       | 0.00   | 83.4         | 1.5   | 2    | 14.9     |
|            | итого        |         |                                                      | 200      | 43.03  | 185.1        | 6.5   | 6.5  | 23       |