

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	214	Омлет натуральный	200	0.00	260	15	21	5
	закуска	10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0.00	50	1.8	3.1	3.7
	гор.напиток	395	Кофейный напиток с молоком	200	0.00	60	2	1	11
	хлебобулочн/к		Батон нарезной обогащенный	20	0.00	57.5	1.6	1	10.4
	фрукты	ТТК№-36	Банан	150	0.00	150	2.4	2	28
	итого			630	192.31	577.5	22.8	28.1	58.1
Завтрак 2	бутерброд	3	Бутерброд с сыром	40	0.00	120	4.3	8.8	10.3
	гор.напиток	ТТК№-43	Чай с сахаром	200	0.00	60	0.2	0	14.9
	итого			240	48.08	180	4.5	8.8	25.2
Обед	закуска	52	Винегрет овощной с сельдью	135	0.00	110	9	11	14
	1 блюдо	88	Щи из квашеной капусты, мясом и сметаной	275	0.00	144	9	9	7
	2 блюдо	ТТК№-31	Плов из птицы	250	0.00	334.5	14.3	14.9	35.8
	напиток	442	Сок абрикосовый	200	0.00	89.2	0.8	0.2	25
	хлебобулочн/к		Хлеб ржаной	20	0.00	40.8	1.3	0.2	8.5
	хлебобулочн/к		Батон нарезной обогащенный	20	0.00	50.6	1.5	0.6	10.3
	итого			900	336.55	769.1	35.9	35.9	100.6
Полдник	хлебобулочн/к	ТТК№-46	Сдоба обыкновенная	150	0.00	305	8	7.8	50.6
	молочный пр	ТТК№-43	Молоко в инд.упаковке	200	0.00	120	6	6.4	9.4
	итого			350	144.24	425	14	14.2	60
Ужин	закуска	ТТК№-13	Помидор свежий	100	0.00	16	0.6	0.2	3
	гор.блюдо	ТТК№-22	Рыба (филе) припущенная	120	0.00	184.6	13.6	16	1.7
	гарнир	338	Овощи в молочном соусе	200	0.00	190	4	6	30
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	28	0	0	7.5
	хлебобулочн/к		Хлеб ржаной	20	0.00	40.8	1.3	0.2	8.5
	хлебобулочн/к		Батон нарезной обогащенный	20	0.00	50.6	1.5	0.6	10.3
	итого			660	192.31	510	21	23	61
Ужин 2	кисломолочн	435	Ряженка	200	0.00	108	5.8	5	8.4
	кондитерское	ТТК№-18	Печенье	20	0.00	83.4	1.5	2	14.9
	итого			220	48.08	191.4	7.3	7	23.3