

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
	гор.напиток	395	Кофейный напиток с молоком	200	0.00	60	2	1	11
	хлебобулочн	к/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			580	172.12	564.9	16.2	22.1	56.6
Завтрак 2	бутерброд	3	Бутерброд с сыром	40	0.00	120	4.3	8.8	10.3
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	0.00	59.7	0.1	0	14.9
	итого			240	43.03	179.7	4.4	8.8	25.2
Обед	закуска	52	Винегрет овощной с сельдью	95	0.00	106	7	10.1	13
	1 блюдо	88	Щи из квашеной капусты, мясом и сметаной	220	0.00	128	8	7	6
	2 блюдо	311	Плов из птицы	200	0.00	360	17.9	17.5	40
	напиток	442	Сок абрикосовый	200	0.00	89.2	0.8	0.2	25
	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	50.6	1.5	0.6	10.3
	итого			755	301.20	774.6	36.5	35.6	102.8
Полдник	хлебобулочн	ТТК№-46	Сдоба обыкновенная	100	0.00	250	6.1	6	42.6
	молочный пр	ТТК№-43	Молоко в инд.упаковке	200	0.00	120	6	6.4	9.4
	итого			300	129.09	370	12.1	12.4	52
Ужин	закуска	ТТК№-13	Помидор свежий	60	0.00	9.6	0.4	0.2	1.8
	гор.блюдо	229	Рыба (филе) припущенная	100	0.00	176	13	15	0.6
	гарнир	338	Овощи в молочном соусе	180	0.00	133	3.6	5	15.3
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	28	0	0	7.5
	хлебобулочн	к/к	Хлеб ржаной	40	0.00	82.4	2.6	0.4	17.2
	хлебобулочн	к/к	Батон нарезной обогащенный	40	0.00	112	3	2	26
	итого			620	172.12	541	22.6	22.6	68.4
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	43.03	191.4	7.3	7	23.3