

Школа	ГБОУ школа-интернат №1 Выборгского района Санкт-Петербурга			Отд./корп		Дата		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшенная жидкая	200	0.00	282	9.7	11
	бутерброд	1	Бутерброд с маслом	30	0.00	100	0.6	0.5
	гор.напиток	267	Чай с молоком и сахаром	200	0.00	60.6	1.9	1.5
	хлеб	к/к	Батон нарезной обогащенный	20	0.00	50.6	1.5	0.6
	фрукты	ТТК№-36	Груша	150	0.00	70.5	0.6	0.5
	итого			600	172.12	563.7	14.3	14.1
Завтрак 2	бутерброд	2	Бутерброд с джемом	30	0.00	60	2	4
	гор.напиток	ТТК№-38	Какао с молоком	200	0.00	95	4	3
	итого			230	43.03	155	6	7
Обед	закуска	35	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0.00	48	0	3.2
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	211	0.00	130	6	5
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	120	0.00	200	12	12
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	0.00	213	8	6
	напиток	ТТК№-44	Напиток из плодов шиповника	200	0.00	97.2	0.7	0.3
	хлеб бел.	к/к	Батон нарезной обогащенный	20	0.00	50.6	1.5	0.6
	хлеб черн.	к/к	Хлеб ржаной	40	0.00	82.4	2.6	0.4
	итого			821	301.20	821.2	30.8	27.5
Полдник	напиток	442	Сок персиковый	200	0.00	89.2	0.6	0
		224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	0.00	350	14	17
	итого			370	129.09	439.2	14.6	17
Ужин	гор.блюдо	299	Запеканка картофельная с мясом	220	0.00	340	14	18
	закуска	ТТК№-17	Огурец соленый (с 01.03 огурец свежий)	60	0.00	7.8	0.5	0.1
	напиток		Чай с лимоном и сахаром	200	0.00	45.6	0.2	0
	хлеб	к/к	Хлеб ржаной	40	0.00	81.6	2.6	0.4
	хлеб	к/к	Батон нарезной обогащенный	40	0.00	112	3	2
	итого			560	172.12	587	20.3	20.5
Ужин 2	кисломол.	435	Йогурт	180	0.00	101.7	5	4.5
	кондитерское	ТТК№-14	Пряники	30	0.00	116.5	3	1.5
	итого			210	43.03	218.2	8	6

Углеводы
36
15.5
10.5
10.3
15.5
87.8
15
13
28
11
16
9
38
20.7
10.3
17.2
122.2
22.3
30
52.3
33
1.6
11.7
17
26
89.3
8.1
22.5
30.6