

Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

21.06.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	305	Омлет с колбасой	180	47,09	362,1	15,6	31,9	3,1
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,74	60	0,1	0,0	15,0
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,79	108,6	3,9	0,7	20,4
		100	Сыр сычужный твёрдый	10	6,06	34,0	2,5	2,6	0,0
		105	Масло сливочное(порциями)	15	10,66	112	0,07	12,3	0,12
	фрукты		Мандарины	2 шт.	28,43	53	0,81	0,31	13,34
	фрукты		Яблоко	1 шт.	18,01	39,9	0,34	0,34	86,7
Полдник	выпечка	589	Пряники	110	17,60	402,6	6,4	5,1	82,5
	напиток	516	Снежок	200	23,75	100	5,8	5,0	8,0
Обед	закуска	22	Салат из свежих помидоров	70	20,16	77,0	0,7	7,10	2,4
	1 блюдо	132	Рассольник домашний на говяжьем бульоне со сметаной	250\10	27,25\2,25	106,2	2,0	5,2	12,8
	гарнир	238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	12,34	236,9	5,7	12,5	25,2
	2 блюдо	346	Котлета рыбная любительская	70	15,98	74,2	8,5	2,5	4,3
	сладкое	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	5,56	122	1,4	0,0	29,0
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	100	4,83	235	7,6	0,8	49,2
	фрукты		Мандарины	2 шт.	28,43	53	0,81	0,31	13,34
	фрукты		Яблоко	1 шт.	18,12	39,9	0,34	0,34	86,7





