

Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

24.06.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	247	Каша геркулесовая вязкая	180	15,55	258,6	7,7	12,7	28,3
		105	Масло сливочное(порциями)	15	10,66	112	0,07	12,3	0,12
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,79	108,6	3,9	0,7	20,4
		100	Сыр сычужный твёрдый(порциями)	10	6,06	34,0	2,5	2,6	0,0
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,74	60,0	0,1	0,0	15,0
	фрукты		Мандарины	2 шт.	43,66	53	0,81	0,31	13,34
	фрукты		Груша	1 шт.	41,24	47,0	0,40	0,30	10,3
Полдник		321	Сырники из творога запечённые	130	56,52	334,5	20,8	16,0	26,8
	напиток	495	Чай с молоком	200	5,07	81	1,5	1,3	15,9
	фрукты		Мандарины	2 шт.	43,66	53	0,81	0,31	13,34
	фрукты		Груша	1 шт.	41,24	47,0	0,40	0,30	10,3
Обед	закуска	25	Салат из сырых овощей	70	11,76	45,5	0,7	4,2	2,5
	1 блюдо	154	Суп крестьянский с крупой на говяжьем бульоне со сметаной	250\10	18,75\2,25	112,5	2,1	5,1	14,5
	2 блюдо	237	Каша гречневая рассыпчатая	110	9,60	185,5	6,2	5,7	27,1
		344	Зразы рыбные рубленые	60	12,90	71,4	6,8	2,0	6,3
	сладкое	518	Сок яблочный восстановленный(промышленного производства)	200	8,40	46	0,5	0,1	0,1
	соус	435	Соус молочный к блюдам	10	1,09	11	0,3	0,6	0,8
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	100	4,83	235	7,6	0,8	49,2





