5

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Шумихинская школа-интернат»
_____ О.Н.Тхор

МЕНЮ на 14 июня 2023 г.

		Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18лет	
		Выход блюд, г	Калорийность, ккал	Выход блюд, г	Калорийность, ккал
Завтрак					
1. Каша молочная кукурузная жидкая	265	150	210	180	253
2. Масло сливочное	105	15	112	15	112
3. Сыр сычужный	100	10	34	10	34
4. Чай с сахаром	496	200	144	200	144
5. Хлеб ржано-пшеничный	110	40	72	60	108
6. Яблоко	–	1шт	–	1шт	–
2-й завтрак					
1. Ватрушка с повидлом	541	60	118	110	236
2. Яйцо вареное	300	1шт/40	63	1шт/40	63
3. Кефир	516	200	100	200	100
4.					
Обед					
1. Винегрет овощной	76	60	78	70	91
2. Рассольник ленинградский на г/б	134	200	85	250	106
3. Картофель отварной	426	100	95	110	104
4. Котлета мясная	381	50	143	60	171
5. Соус томатный	453	10	6	10	6
6. Сок яблочный восстановленный	518	200	46	200	46
7. Хлеб пшеничный	108	80	188	100	235
8.					
Полдник					
1.					
2.					
3.					
4.					
Ужин					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Диет.сестра: _____ *Н.Ю.Гавырина*

PARIS

PARIS

Мой
Персик

Школа ГБОУ "Шумихинская школа-интернат" Отд./корп День 14.06.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	265	Каша молочная кукурузная жидкая	150	9,09	180	4,6	5,5	27,7
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	9,30	144	3,6	3,3	25,0
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,86	72,0	2,6	0,4	13,0
		105	Масло сливочное(порциями)	15	8,25	112	0,07	12,3	0,12
		100	Сыр сычужный твёрдый(порциями)	10	5,56	34	2,5	2,6	0,0
	фрукты		Яблоко	1 шт.	18,32	39,9	0,34	0,34	86,7
Полдник	выпечка	541	Ватрушка с повидлом	60	7,65	118,0	3,6	1,7	22,2
	напиток	516	Снежок	200	18,54	100	5,8	5,0	8,0
		300	Яйцо	1 шт.	6,00	63,0	5,1	4,6	0,3
			Банан	1 шт.	28,12				
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	5,37	78,0	0,8	6,48	4,1
	1 блюдо	134	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	15,89	97,0	1,60	4,2	13,0
	2 блюдо	381	Котлета мясная из мяса говядины	50	22,96	143,0	8,9	8,7	7,1
	гарнир	426	Картофель отварной	100	5,80	102,0	1,90	4,9	12,7
	сладкое	518	Сок (промышленного производства)	200	16,00	92	1,0	0,2	0,2
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	3,86	188	6,1	0,6	39,3
	соус	453	Соус томатный	10	0,72	6,5	0,1	0,3	0,6