

МЕНЮ на 07 июня 2024 г.



Завтрак

1. Каши пшеница молочная рисовая 54-25к
2. чай с лимоном и сахаром 54-46к
3. сыр п/тв в нарезке 54-11
4. горошек зеленый 54-201
5. фрукты 589
6. хлеб ржано-пшеничный 110

2-й завтрак

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Обед

1. Суп картофель с рыбой /миштой/ 54-20с
2. сметана 479
3. капуста тушеная с мясом птицы 54-27к
4. салат картофель с кукурузой створчатой 73
5. компот из яблок 54-4к
6. хлеб пшеничный 108
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Полдник

1. пудинг из творога с яблоком 54-4т
2. сыр шоколадный 54-8
3. йогурт с топинамбуром 54-21
4. фрукты

Ужин

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Меню с 11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюд, г	Калорийность, ккал	Выход блюд, г	Калорийность, ккал
200	228	250	285
200	80	200	80
30	102	30	102
40	38	60	58
200	73	200	73
40	72	60	108
200	114	250	143
5	37	5	37
200	352	250	315
80	98	100	108
200	113	200	113
80	188	100	235
150	326	200	345
10	60	10	60
200	144	200	144
105	—	105	—

Диет.сестра: \_\_\_\_\_ Н.Ю.Гавырина















Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

07.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	13,44	184,5	5,3	5,4	28,7
	закуска	54-20з	Горошек зелёный	40	7,75	15	1,10	0,1	2,30
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	72,0	2,6	0,4	13,0
	гастрономия	589	Пряник	1 шт	3,81	73,2	1,2	0,9	15,0
	гор.напиток	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	2,98	31,6	0,2	0,1	7,5
	закуска	54-1з	Сыр полутвёрдый в нарезке	30	18,41	107,5	7,00	8,80	0,0
Полдник	выпечка	54-4	Пудинг из творога с яблоками	150	42,89	250,3	22,9	10,8	15,4
	соус	54-8соус	Сироп шоколадный	10	0,87	21,8	0,3	0,2	4,9
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	10,32	100	4,6	3,6	12,6
	фрукты		Груша	1 шт	30,55	47,0	0,4	0,3	10,3
Обед	1 блюдо	54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	14,73	115,4	8,4	2,6	14,6
	соус	479	Сметана	5	1,10	8,1	0,1	0,8	0,2
	2 блюдо	54-27м	Капуста, тушёная с мясом птицы	200	24,44	182,9	16,8	8,2	10,4
	закуска	73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	8,28	129,6	2,5	5,5	17,5
	сладкое	54-4хн	Компот из изюма	200	6,63	76	0,4	0,1	18,4
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	4,14	188	6,1	0,6	39,3