



МЕНЮ на 13 июля 2024 г.

Завтрак

1. Омлет натуральный 54-10
2. Салат мясной натуральный 54-5
3. Водоемный напиток с молоком 54-23ж
4. Салат из свежих помидор и огурец 54-5
5. Хлеб ржаной-пшеничный 118
6. сыр п/твердый в жареном 54-11
7. сливки 589

2-й завтрак

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

Обед

1. Суп картофельный с макаронами и овощами 54-11
2. Сметана 479
3. Горошек 54-21г
4. Курица отварная 54-24
5. Салат овощной основной 54-2
6. Вителлетт 54-16г
7. Картофель тушеный с овощами 54-24
8. Хлеб пшеничный 108

Полдник

1. Коржики мясные 54-26
2. Кисель 503
3. Фрукты
4. \_\_\_\_\_

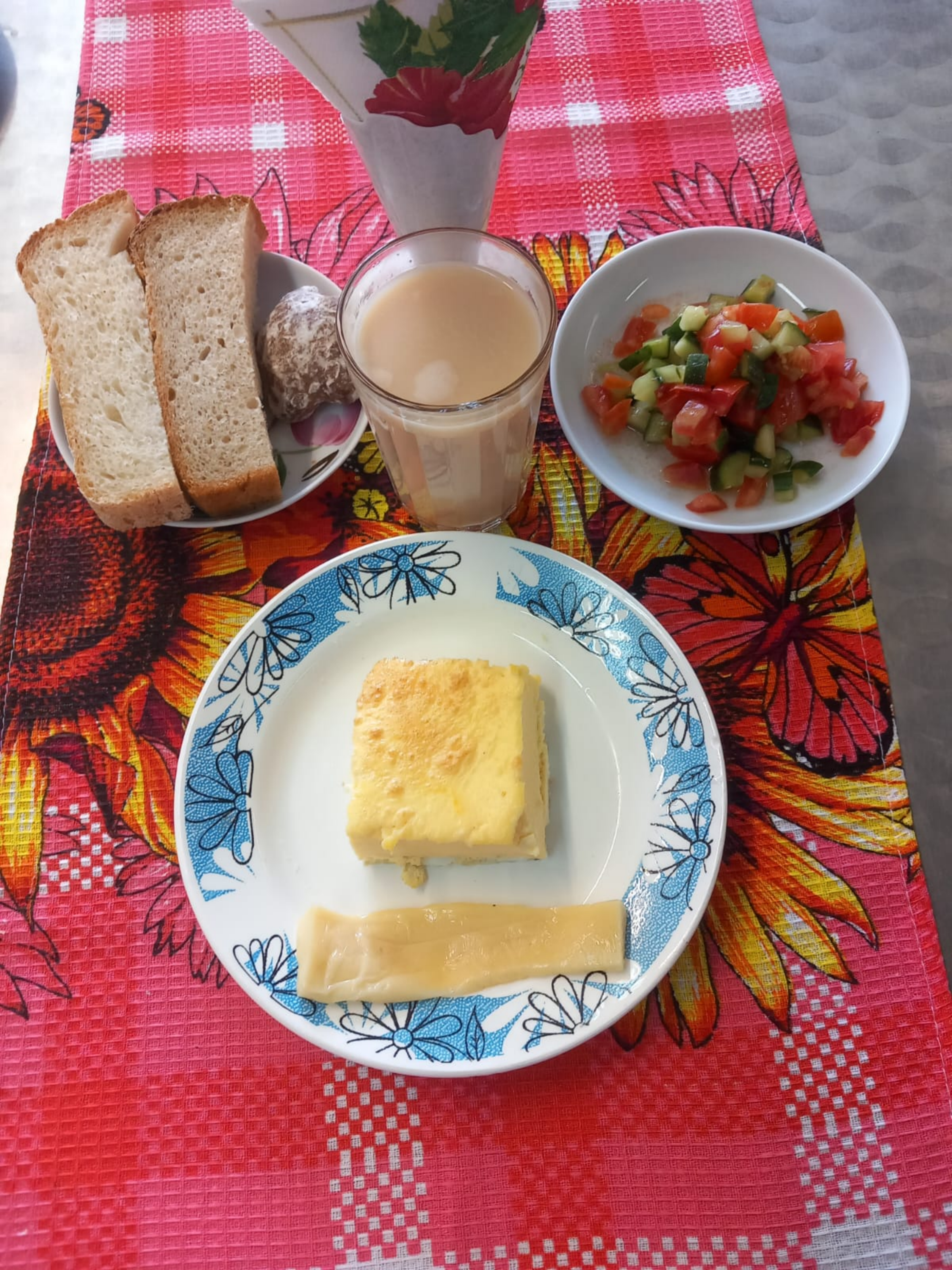
Ужин

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

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюда, г	Калорий- ность, ккал	Выход блюда, г	Калорий- ность, ккал
150	170	200	230
30	45	30	45
200	79	200	79
80	90	100	110
40	72	60	108
30	102	30	102
20г	35	20г	35
200	89	250	111
5	35	5	35
150	160	200	180
80	100	100	120
10	6,0	10	6,0
80	90	100	130
200	113	200	113
80	188	100	235
60	239	60	239
200	122	200	122
1шт	-	1шт	-

Диет.сестра: \_\_\_\_\_ Н.Ю.Гавырина















Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

13.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	40,69	225,5	12,7	18,0	3,3
	закуска	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	16,34	50	0,80	4,1	2,40
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	72,0	2,6	0,4	13,0
	гастрономия	589	Пряник	1шт	3,86	73,2	1,2	0,9	15,0
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	8,96	86,0	3,8	2,9	11,3
	соус	54-5 соус	Соус молочный натуральный	30	3,58	35,8	1,1	2,2	2,9
	закуска	54-1з	Сыр полутвёрдый в нарезке	30	18,41	107,5	7,00	8,80	0,0
Полдник	выпечка	54-2в	Коржик молочный	60	8,94	194,9	3,9	6,0	31,5
	напиток	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	3,06	122	1,4	0,0	29,0
	фрукты		Груша	1 шт	31,20	47,0	0,4	0,3	10,3
Обед	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	200	15,53	119,6	5,2	2,8	18,5
	соус	479	Сметана	5	1,10	8,1	0,1	0,8	0,2
	гарнир	54-21г	Горошница	150	3,16	204,8	14,5	1,3	33,8
	2 блюдо	54-21м	Курица отварная	80	30,06	123,8	25,7	1,9	0,9
	соус	54-2соус	Соус белый основной	10	0,39	6,3	0,3	0,4	0,4
	закуска	54-1бз	Винегрет с растительным маслом	80	6,09	89,5	0,8	7,1	5,5
	сладкое	54-3хн	Компот из чернослива	200	10,69	81	0,5	0,2	19,5
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	4,14	188	6,1	0,6	39,3