

МЕНЮ на 21 мая 2024 г.

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал	Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал
150	380	200	421,3
30	35,76	30	35,76
15	115	20	132
80	90	100	110
200	86	200	86
40	72	60	108
20г	73	20г	73

Завтрак

1. Омлет с сыром 54.40
2. Соус томатный натуральный 54.5
3. Масло сливочное 53.19
4. Сахар и свежий помидор 22
5. Кофейный напиток с сахаром 54.23
6. Желе фруктовое-мелишский 110
7. Прими 589

2-й завтрак

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

Обед

1. Шри и свежей капусты с картошкой 200 76 250 83
2. \_\_\_\_\_ по 3/5 / сметане 142/438 5 8,1
3. Мяс с грибами 54.1214 200 340 250 393,3
4. Шри свекольный 54.15 80 98 100 119
5. Желе мелишский 108 80 188 100 235
6. Желе витаминное 614 200 74 200 74
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Полдник

1. Мамелино с картошкой 553 60 214 60 214
2. Кефир 516 200 100 200 100
3. Желе 56 1шт 56 1шт 56
4. \_\_\_\_\_

Ужин

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

Диетсестра: Н.Ю.Гавырина















Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

21.06.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4о	Омлет с сыром	150	58,05	316,0	19,0	25,4	3,0
	соус	54-5соус	Соус молочный натуральный	30	3,59	35,8	1,1	2,2	2,9
	закуска	22	Салат из свежих помидоров	80	21,71	88	0,80	8,2	2,80
		53-19з	Масло сливочное	15	10,20	99	0,15	10,8	0,15
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	72,0	2,6	0,4	13,0
	гастрономия	589	Пряник	1шт	3,89	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
Полдник	твор. блюдо	553	Шанежка с картофелем	60	10,49	214,0	6,3	6,2	33,2
	напиток	516	Кефир	200	16,80	100	5,8	5,0	8,0
	фрукты		Яблоко	1 шт	28,90	47,0	0,4	0,4	9,8
Обед	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	200	14,86	66,4	1,4	4,0	6,2
	соус	479	Сметана	5	1,10	8,1	0,1	0,8	0,2
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	36,54	314,6	27,3	8,1	33,2
	закуска	54-15з	Икра свекольная	80	11,51	95,2	1,7	5,6	9,1
	сладкое	614	Кисель витаминизированный	200	13,00	74	0,0	0,0	18,4
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	4,14	188	6,1	0,6	39,3