

Школа ГБОУ "Шумихинская школа-интернат" Отд./корп День 16.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4о	Омлет с сыром	150	57,58	316,0	19,0	25,4	3,0
	соус	54-5соус	Соус молочный натуральный	30	2,52	35,8	1,1	2,2	2,9
	закуска	22	Салат из свежих помидоров	80	27,65	88	0,80	8,2	2,80
		53-19з	Масло сливочное	15	12,90	99	0,15	10,8	0,15
	хлеб рж-пш	110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	72,0	2,6	0,4	13,0
	гастрономия	589	Пряник	1шт/26	3,89	73,2	1,2	0,9	15,0
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	10,27	86,0	3,8	2,9	11,3
Полдник	выпечка	553	Шанежка с картофелем	60	13,73	214,0	6,3	6,2	33,2
	напиток	516	Кефир	200	18,54	100	5,8	5,0	8,0
	фрукты		Апельсин	1 шт/176	23,42	43,0	0,9	0,2	8,1
Обед									
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	200	21,05	66,4	1,4	4,0	6,2
	соус	479	Сметана	5	1,28	8,1	0,1	0,8	0,2
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	33,55	314,6	27,3	8,1	33,2
	закуска	54-15з	Икра свекольная	80	10,86	95,2	1,7	5,6	9,1
	напиток	614	Кисель витаминизированный	200	11,20	74	0,0	0,0	18,4
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	4,83	188	6,1	0,6	39,3

Утверждаю:
У «Шумихинская школа-интернат»
_____/ О.Н.Тхор

202 52

МЕНЮ на 16 мая

2025 20

Завтрак

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Омлет с сыром | 54-40 |
| 2. Сок натуральный | 54-5 |
| 3. Масло сливочное | 53-19 |
| 4. Саплат из свежих помидор | 22 |
| 5. Корейский салат с морковью | 54-33 |
| 6. Хлеб ржаной-пшеничный | 110 |
| 7. Времени | 529 |
| 2-й завтрак | |

2-й завтрак

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Обед

- | | | |
|----|----------------------|----------|
| 1. | из свежей капусты с | |
| 2. | картофелем по 1/5 | 182 |
| 3. | сметаной | 479 |
| 4. | гов. с курицей | 54-12 14 |
| 5. | вар. овсяная | 153 |
| 6. | кисл. творожный | 908 |
| 7. | кисель витаминизован | 614 |
| 8. | | |

Полдник

- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 1. | Исследования с изотопами | 553 |
| 2. | Редукция | 516 |
| 3. | Апельсин | |
| 4. | | |

Ужин

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Диет.сестра:

Н.Ю.Гавырина

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал	Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал
150		200	
30		30	
15		20	
80		100	
200		200	
40		60	
20		20	
200		250	
5		5	
200		250	
80		100	
80		100	
200		200	
60		60	
200		200	
100		100	





