

Меню ГКОУ школы-интерната № 28

на

15.05.2025

Неделя 1 День 4

Возрастная категория

7-11 лет

12-18 лет

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК													
54-9к-20	каша овсяная Геркулес	200	17,20	160	3	6	24	230	11,50	176	3	7	27
54-6о-20	яйцо отварное	40	11,50	63	5	5	0	40	13,65	63	5	5	0
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	13,65	85	3	2	12	180	10,82	85	3	2	12
365	масло сливочное порциями	10	10,82	75		8			2,36	80,00	2,70	0,00	17,30
	хлеб пшеничный	30	1,77	60,00	2,00	0,00	13,00	40	15,58	157	5	4	22
	хлеб ржаной с сыром	40	10,63	100	5	3	15	60	65,21	561	18,7	18	78,3
	ИТОГО	500	65,57	543	18	24	64	550	26,10	82	3	5	5
2 ЗАВТРАК													
1104	ряженка	170	22,30	70	3	4	4	200	16,79	58	2	0	10
	рулет с маком	50	16,79	58	2	0	10	50	42,89	140	5	5	15
	ИТОГО	220	39,09	128	5	4	14	250	15,67	65	1	5	4
ОБЕД													
	салат из редьки с яблоком	100	17,28	65	1	5	4	100	28,34	231	11	12	37
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	200	27,62	193	9	10	30	250	41,37	420	17	19	30
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	200	33,44	420	17	19	30	200	20,30	84			24
	сок	200	20,30	84			24	200	5,36	116	5	0	34
	хлеб пшеничный	40	2,68	79	3	0	17	80	4,06	103	2	0	22
	хлеб ржаной	30	2,71	69	2	0	14	45	115,10	1019	36	36	151
	ИТОГО	770	104,03	910	32	34	119	925	14,13	113	3	4	19
ПОЛДНИК													
4-21гн-20	какао с молоком	180	14,13	113	3	4	19	180	5,63	173	1	0	40
	печенье	25	3,13	173	1	0	40	45	17,91	80	2	0	20
	яблоки	199	17,91	80	2	0	20	199	37,67	366	6	4	79
	ИТОГО	404	35,17	366	6	4	79	424	17,28	14	1	0	3
УЖИН													
18	огурец квашенный	100	15,67	14	1	0	3	100	83,43	300	21	21	31
169	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	68,22	250	17	17	25	250	0,98	28			7
54-2гн-20	чай с сахаром	180	0,98	28			7	180	2,68	80	2	0	17
	хлеб пшеничный	35	2,35	70	2	0	16	40	4,06	103	2	0	22
	хлеб ржаной	30	2,71	69	2	0	15	45	108,43	525	26	21	80
	ИТОГО	545	89,93	431	22	17	66	615	4,28	58	0	0	11
2 УЖИН													
	кисель плодово-ягодный	180	4,28	58	0	0	11	180	1,34	40	2	0	13
	хлеб пшеничный	20	1,34	40	2	0	13	20	5,62	98	2	0	24
	ИТОГО	200	5,62	98	2	0	24	200	374,92	2709	93,7	84	427,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2639	339,41	2476	85	83	366	2964					

