

Меню ГКОУ школы-интерната № 28

на

16.05.2025

Неделя 1 День 5

Возрастная категория

7-11 лет

12-18 лет



№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК													
106	каша манная молочная с маслом	180	15,94	161	3	5	28	200	17,44	185	3	5	31
54-4о-20	омлет с сыром	80	35,49	147	9	11	2	80	35,49	147	9	11	2
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2,10	29	2	2	7	180	2,10	29	2	2	7
	хлеб пшеничный	35	2,35	70	2	0	16	45	3,01	80	2	0	18
	хлеб ржаной	30	2,71	69	2	0	15	45	4,06	103	2	0	22
	ИТОГО	505	58,59	476	18	18	68	550	62,10	544	18	18	80
2 ЗАВТРАК													
9	кефир	170	15,01	121	5	5	19	200	27,47	142	6	6	22
	яблоки	206	18,54	70	1	1	15	206	18,54	70	1	1	15
	ИТОГО	376	33,55	191	6	6	34	406	46,01	212	7	7	37
ОБЕД													
	салат из редиса	100	16,98	58	1	4	4	100	16,98	58	1	4	4
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	59,89	237	9	9	25	250	72,19	296	11	11	31
54-18м-20	печень по-строгановски	90	44,04	218	10	10	12	120	56,61	265	13	13	16
54-18м-20	картофельное пюре	150	20,14	136	3	5	29	180	23,31	161	4	6	35
282	компот из сухофруктов	180	2,92	106	0	0	24	180	2,92	106			24
	хлеб пшеничный	40	2,68	79	3	0	17	80	5,36	116	5	0	34
	хлеб ржаной	30	2,71	69	2	0	15	45	4,06	103	2	0	22
	ИТОГО	790	149,36	903	28	28	126	955	181,43	1105	36	34	166
ПОЛДНИК													
УЖИН													
2 УЖИН													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1671	241,50	1570	52	52	228	1911	289,54	1861	61	59	283