11.05.2021

Утверждаю
И.О. директора ГКОУ ЛО "Всеволожская школа-интернат"
_____ Н.Н. Меркулова

(Дети от 7 до 11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
34	***Сыр 34***	Калорийность-122, Белки-8, Жиры-10
180	***Каша жидкая молочная рисовая мл.*** *молоко, рис, сахар, масло сливочное, соль*	Калорийность-228, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-31
200	***Кофейный напиток на молоке мл.*** *молоко, сахар, цикорий*	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
8	***Масло сливочное мл.***	Калорийность-60, Жиры-7
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за Завтрак	Калорийность-629, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-67
	Завтрак 2	
200	***Молоко***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
65	***Ватрушка с повидлом, мл.*** *повидло, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи*	Калорийность-376, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-68
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-492, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77
	Обед	
150	***Макароны отварные*** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37
70	***Хлеб столичный 70***	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
85	***Икра свекольная мл.*** *свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, чеснок, укроп свежий*	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
200	***Щи из свежей капусты с картофелем мл.*** *картофель, капуста свежая, лопатка из говядины, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная, сметана, перец свежий поздний, укроп свежий, лук зеленый*	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
100	***Кура порционно мл.*** *окорок куриный, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок*	Калорийность-370, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-1
200	***Компот из с/ф мл.*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийность-974, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-99
	Полдник	
200	***Кисель***	Калорийность-79, Углеводы-19
50	***Печенье***	Калорийность-243, Белки-3, Жиры-25, Углеводы-35
	Итого за Полдник	Калорийность-322, Белки-3, Жиры-25, Углеводы-54
	Ужин	
60	***Огурец солёный***	Калорийность-8, Углеводы-1
190	***Жаркое по-домашнему мл.*** *картофель, лопатка из говядины, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок, укроп свежий*	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	***Чай*** *сахар, чай*	Калорийность-45, Углеводы-12
8	***Масло сливочное мл.***	Калорийность-60, Жиры-7
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за Ужин	Калорийность-374, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-58
	2 ужин	
200	***Молоко***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за 2 ужин	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28
	Итого за день	Калорийность-3 002, Белки-93, Жиры-135, Углеводы-383

МОЛ _____ _____ _____