13.05.2021

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	
200	***Каша пшеничная жидкая, масло мл.*** *молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль*	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12
200	***Кофейный напиток на молоке мл.*** *молоко, сахар, цикорий*	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	***Сыр 30***	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9
8	***Масло сливочное мл.***	Калорийность-60, Жиры-7
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за Завтрак	Калорийность-526, Белки-18, Жиры-30, Углеводы-48
	Завтрак 2	
200	***Молоко 0,2***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
150	***Груши***	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14
100	***Ватрушка с повидлом, мл.*** *повидло, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи*	Калорийность-579, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-105
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-758, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-128
	Обед	
70	***Хлеб столичный 70***	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
80	***Салат из свежих овощей мл.*** *помидоры, огурцы свежие, перец свежий поздний, масло подсолнечное, лук зеленый, укроп свежий, соль йодированная*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	***Свекольник, мясо, сметана мл.*** *картофель, свекла, перец свежий поздний, лопатка из говядины, морковь, сметана, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, лук зеленый, чеснок, укроп свежий, соль йодированная, сахар*	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19
200	***Голубцы ленивые мл.*** *капуста свежая, лопатка из говядины, морковь, лук репчатый, рис, сметана, масло подсолнечное, лук зеленый, укроп свежий, соль , перец свежий, ранний (ласточка)*	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	***Компот из с/ф мл.*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийность-554, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-84
	Полдник	
200	***Ряженка***	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за Полдник	Калорийность-203, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27
	Ужин	
40	***Яйцо вареное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	***Картофель отварной*** *картофель, масло сливочное, укроп свежий, соль йодированная*	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
200	***Винегрет овощной мл.*** *картофель, лук репчатый, свекла, зеленый горошек, огурцы соленые, морковь, масло подсолнечное, лук зеленый, укроп свежий, соль*	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21
60	***Сельдь с луком мл.*** *сельдь, масло подсолнечное, лук зеленый, укроп свежий*	Калорийность-100, Жиры-3
200	***Чай мл.*** *сахар, чай*	Калорийность-38, Углеводы-10
8	***Масло сливочное мл.***	Калорийность-60, Жиры-7
35	***Хлеб столичный 35***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-675, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-77
	2 ужин	
125	***Йогурт в стаканчиках***	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
46	***Конфеты шоколодные***	
	Итого за 2 ужин	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
	Итого за день	Калорийность-2 816, Белки-75, Жиры-102, Углеводы-378

МОЛ _____ _____ _____