17.05.2021

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

(Дети старше 11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша жидкая молочная из пшёна, масло*** *молоко, пшено, сахар, масло сливочное, соль*	Калорийность-278, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38
200	***Кофейный напиток на молоке*** *молоко, сахар, цикорий*	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19
40	***Сыр 40***	Калорийность-144, Белки-9, Жиры-12
10	***Масло сливочное***	Калорийность-75, Жиры-8
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за Завтрак	Калорийность-723, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-76
	Завтрак 2	
200	***Молоко***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
50	***Булочка сладкая*** *батон нарезной, яйцо, сахар, масло подсолнечное*	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
150	***Яблоки***	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-49
	Обед	
60	***Салат из зеленого горошка*** *зеленый горошек, масло подсолнечное, укроп свежий, лук зеленый*	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4
250	***Суп картофельный с рыбными фрикадельками*** *треска, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, томатная паста, соль , сметана, укроп свежий, лук зеленый*	Калорийность-237, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-21
80	***Гуляш мясной*** *лопатка из говядины, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, мука пшеничная, соль*	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
110	***Греча отварная*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-227, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32
200	***Компот из с/ф*** *сахар, сухофрукты*	Калорийность-77, Углеводы-19
70	***Хлеб столичный 70***	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за Обед	Калорийность-787, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-105
	Полдник	
200	***Молоко***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
60	***Торт вафельный***	Калорийность-298, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-32
	Итого за Полдник	Калорийность-414, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-41
	Ужин	
210	***Овощное рагу*** *капуста свежая, картофель, морковь, лопатка из говядины, зеленый горошек, лук репчатый, масло подсолнечное, чеснок, соль , сметана, лук зеленый, укроп свежий*	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-21
10	***Масло сливочное***	Калорийность-75, Жиры-8
70	***Хлеб столичный 70***	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
20	***Батон нарезной 20 гр***	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
200	***Чай (с лимоном)*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-48, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-479, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-67
	2 ужин	
200	***Кисель***	Калорийность-79, Углеводы-19
40	***Батон нарезной***	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
	Итого за 2 ужин	Калорийность-174, Белки-3, Углеводы-38
	Итого за день	Калорийность-2 952, Белки-97, Жиры-113, Углеводы-376

МОЛ _____ _____ _____