

Утверждаю
 И.о. директора ГБОУ школы – интернат
 ст-цы Староёушковской
 А.А.Кругляк

Меню приготавливаемых блюд

1 неделя Вторник 22.04.2025 г.												
	Дети 7-10 лет					Дети 11-17 лет					Стоимость питания	
	Выход продуктов	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход продуктов	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Дети 7-10 лет	Дети 11-17 лет
Завтрак												
Зелёный горошек	60	21	2	0	2	100	35	3	0	6	11,6	14,44
Омлет натуральный	200	320	17	26	4	200	320	17	26	4	51,04	51,04
Хлеб пшеничный	50	113	4	0,4	4	67	124	5	0,5	5	2,8	3,8
Хлеб ржаной	27	51	2	0,3	11	40	82	3	0,5	16	2,3	3,4
Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	200	38	0,2	0,1	9	1,3	1,3
Итого за завтрак											69,04	73,98
Обед												
Соленый огурец	60	7	0,5	0,5	1,2	100	11	0,8	0,1	2	8,7	14,5
Суп гороховый с мясом	200	148,8	2	7	18	250	186	13	8	23	33,6	41,96
Шницель из говядины	100	273	18	18	10	100	273	18	18	10	108,77	108,77
Картофельное пюре	200	140	5	8	12	200	140	5	8	12	19,04	19,04
Хлеб пшеничный	50	113	4	0,4	4	67	124	5	0,5	5	2,8	3,8
Хлеб ржаной	27	51	2	0,3	11	40	82	3	0,5	16	2,3	3,4
Сок фруктовый	200	86	1	0,2	20	200	86	1	0,2	20	10,96	10,96
Итого за обед											186,17	202,43
Полдник												
Яблоко свежее	114	44	0,4	0,4	10	114	44	0,4	0,4	10	11,02	11,02
Какао на молоке	200	190	8	12	25	200	190	8	12	25	14,69	14,69
Пирожок с повидлом	60	119	3	3	18	60	119	3	3	18	10,01	10,01
Итого за полдник											35,72	35,72
Ужин												
Салат из свеклы	100	91	1,4	6,1	7,6	100	91	1,4	6,1	7,6	6,6	6,6
Рыба тушеная с овощами	120	88	12	2	6	120	88	12	2	6	44,64	44,64
Каша рисовая	180	302	10	8	45	180	302	10	8	45	9,55	9,55
Хлеб пшеничный	50	113	4	0,4	4	67	124	5	0,5	5	2,8	3,8
Хлеб ржаной	27	51	2	0,3	11	40	82	3	0,5	16	2,3	3,4
Кисель из сухофруктов	200	124	1	0,03	15	200	124	1	0,03	15	4,65	4,65
Итого за ужин											70,54	72,64
2 ужин												
Кефир	200	101	6	5	8	200	101	6	5	8	16,64	16,64
Итого за ужин											16,64	16,64
Итого за день											378,11	401,41