

Среда (10 день цикличного меню)

09 апреля 2025 год (возраст 7-11 лет)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы-интерната
 О.Н. Бурдина

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость, руб.
18 % Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205,00	3,50	5,70	28,30	177,20	17,3
Чай с сахаром	180,00	0,18	0,00	5,85	24,12	1,40
Яйцо вареное	55,00	6,00	5,00	0,37	70,75	14,20
Хлеб пшеничный	50,00	3,83	0,42	24,58	117,17	3,00
Хлеб ржаной	20,00	0,52	0,25	6,70	34,15	1,56
Итого:	510,00	14,03	11,37	65,80	423,39	37,46
35 % Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,10	4,26	16,68	154,24	8,30
Тефтели из говядины с рисом	100,00	7,16	13,53	11,44	196,14	48,00
Рагу из овощей	150,00	1,73	7,40	24,52	133,40	14,30
Хлеб ржаной	20,00	0,52	0,25	6,70	34,15	1,56
Квашеная капуста с луком	100,00	1,40	10,00	12,30	114,60	4,60
Кисель	180,00	0,12	0,09	14,07	65,45	6,10
Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	3,60
Итого:	810,00	16,63	36,03	115,21	838,58	86,46
17 % Полдник						
Запеканка из творога	150,00	21,92	9,08	21,83	256,67	80,00
Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	110,40	13,90
Хлеб ржаной	20,00	0,52	0,25	6,70	34,15	1,56
Итого:	370,00	27,04	12,93	41,13	401,22	95,46
25 % Ужин						
Птица отварная	120,00	26,64	2,76	1,44	185,76	48,00
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	6,30	5,43	55,70	233,70	11,70
Сок яблочный пром. производства	200,00	1,00	0,20	20,20	26,00	9,40
Хлеб пшеничный	40,00	3,07	0,27	19,67	93,73	2,40
Яблоко свежее	100,00	0,30	0,30	11,40	44,42	6,80
Итого:	610,00	37,31	8,96	108,41	583,61	78,30
5 % Второй ужин						
Молоко кипяченое	200,00	5,59	6,38	9,60	117,31	14,80
Итого:	200,00	5,59	6,38	9,60	117,31	14,80
Всего:	2500,00	100,60	75,67	340,15	2364,11	312,48
100 %						
Калькулятор	<i>Гудимова</i>		Г.В. Гудимова			