

1.04.24.

понедельник

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

Младшие

	выход	белки	жиры	углевод	Ккал
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	5,24	9,16	20,23	158,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52
Итого	500	15,99	15,94	63,87	448,64

Обед (младшие)

Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5	7,54	11,91	6,50	153,90
Котлеты Домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248,00
Макаронные изделия(рожки)отварные с м.слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	703	25,81	26,59	120,38	789,05

Старшие Г.З.

Котлеты Домашние с гречкой	100	8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки)отвар.с м.слив	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Свекла отварная(дольками)(доп.гарнир)	30	0,42	1,80	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	553	21,87	22,19	99,26	663,93



1.04.24.

понедельник

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

интернат

Завтрак

	выход	белки	жиры	углевод	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00
Каша"Дружба"молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52

Итого

550 22,21 22,30 91,55 646,78

Обед

Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10
Щи из св.капусты с картоф.со сметаной и мяс.птицы	250/5/10	10,60	14,50	8,10	217,60
Котлеты домашние с гречкой	100	8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки) отварн. с масл. слив	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40

Итого (Полдник)

908 33,00 33,21 135,08 999,00

Фрукты (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Катлы Кумеч	50	3,80	6,60	30,50	197,00
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого	350	5,20	7,00	60,50	328,80

Ужин 1

Филе минтая зап.под овощ.шап.с сыром(85/10/5)	100	9,10	10,38	8,30	129,00
Картофель запеченый дольками	180	1,40	5,18	20,62	120,82
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Итого	600	18,90	18,11	79,96	565,49

Ужин 2

Ряженка2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00
Итого	200	6,00	5,00	8,40	102,00

