

03.04.2024

среда

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак младшие					
Фрукты(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	150	10,60	13,52	23,68	236,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого	503	14,88	15,39	67,38	448,02
Обед (младшие)					
Суп -Лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,50
Икра кабачковая	40	1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	700	25,72	26,36	120,89	789,92
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого	580	82,20	22,38	23,11	92,82

Директор

Шеф-повар



03.04.2024

среда

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

интернат

Завтрак

	выход	белки	жиры	углевод	Ккал
Фрукты(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная вязкая	150	10,20	13,52	23,68	236,00
Омлет натуральный	75	7,57	8,45	1,34	11,79
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого /ОБЕД	555	21,55	23,26	91,67	646,53
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Икра кабачковая(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	770	33,02	31,69	140,75	998,76

Полдник

Фрукты(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого	350	5,54	6,46	50,26	286,80

Ужин 1

Жаркое по -домашнему с говядиной(50/200)	250	7,52	17,81	16,38	217,50
Огурцы св.(доп.гарнир)	50	0,35	0,05	0,95	6
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	60	9,12	0,96	59,04	282,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Итого	620	18,02	19,23	80,05	570,12

Ужин 2

Молоко кипяченое2,5%	180	5,40	4,50	8,46	96,30
Вафли	25	1,50	5,25	17,75	127,50
Итого	205	6,90	9,75	26,21	223,80

Директор

Шеф-повар

