

05.04.2024

пятница

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34  
интернат

	выход	белки	жиры	углевод	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,35	10,95	17,84	186,35
Сырники из творога	60	9,51	2,94	9,39	102,30
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	25	1,88	0,87	15,42	66,00
<b>(Обед ) Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>24,09</b>	<b>91,14</b>	<b>651,46</b>
Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,60
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30,40</b>	<b>31,15</b>	<b>134,55</b>	<b>999,15</b>
<b>Полдник</b>					
Фрукты (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>5,28</b>	<b>2,76</b>	<b>53,55</b>	<b>262,80</b>
<b>Ужин1</b>					
Салат картофельный с сол. огурц.с зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,50
Манты отварные с маслом сливочным	205/5	15,04	15,97	28,80	374,45
Чай с мармеладом	190/10	0,03	0,02	0,32	10,00
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,83</b>	<b>19,02</b>	<b>80,40</b>	<b>566,55</b>
<b>Ужин2</b>					
Напиток ацидофильный 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100</b>

Директор

Шеф - повар



05.04.2024

пятница

## ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Младшие</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>79,56</b>	<b>608,93</b>

**Обед (младшие)**

Суп картофельный с горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,60
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша гречневая вязкая	150	3,08	5,01	28,52	145,50
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,50</b>	<b>22,65</b>	<b>96,11</b>	<b>706,6</b>

119,71

**Старшие Г.З.**

Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
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	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,20</b>

**Итого**

Директор  
Шеф-повар

