

Меню
На «31» октября 2020



Утвержден
директор школы-интерна
В.А Аршино

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
завтрак						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200/250	7.64/8.64	11.24/12.24	41.37/42.37	310.12/315.12
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	7/6	2/1	48/43	228/160
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	0.15	11	0.15	99
286	Чай с сахаром	200	2.37	1.85	13.37	74.30
Всего за завтрак			18.72	33.86	180.14	808.19
Второй завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150/200	25,6/34,2	16,1/21,3	25,0/33,3	347,8/463,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	2.25	0.15	31.50	133.50
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
Пром.	Икра кабачковая	100	1,4	10,1	9,2	133,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200/250	1.09/2,09	3.49/4,69	17.14/18,14	120.64/121,64
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	100/40	7 3	1 1	48 26	225 123
Всего за обед			43.7	27.62	154.13	1038.86
2 Полдник						
Пром.	Фрукт банан	185	0,6	0,5	15,5	68,3
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
Всего за 2 полдник			0,6	0,5	15,5	68,3
Ужин						
ТК№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28
54-11г-2020	Пюре картофельное	150/200	1.09/2,09	3.49/4,69	17.14/18,14	120.64/121,64
ТК№ 210	Курица в томатном соусе	120	25.83	10.95	36.70	357.1
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	8	1	60	283
Всего за ужин			51.51	34.5	126.38	1027.67
2 ужин						
	Йогурт	150/180	4.59/5.59	5.37/6.38	7.28/9.38	115.31/117.31
Всего за день			119.84	98.41	528.4	3077.51