

Школа

ОГКОУ «Школа-интернат № 87»

Дата

13.01.2025

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Каша жидкая молочная из овсян. крупы | 210 | 264 | 6 | 8 | 40 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100 | 3 | 3 | 16 |
| | Батон | 50/70 | 93 | 3 | 0 | 19 |
| | Масло порциями | 10 | 33 | 0 | 7 | 0 |
| Завтрак 2 | Йогурт | 270 | 107 | 6 | 5 | 10 |
| | Батон | 20 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 37 | 1 | 2 | 4 |
| | Суп картоф. с макар. изд. на кур. бульоне | 250 | 117 | 3 | 3 | 20 |
| | Печень по-строгановски | 125 | 277 | 20 | 17 | 5 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 200 | 340 | 18 | 9 | 47 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 133 | 1 | 0 | 32 |
| | Хлеб пшеничный | 40/60 | 93/140 | 3/5 | 0/1 | 19/30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/60 | 92/137 | 2/3 | 0 | 20/29 |
| Полдник | Запеканка из творога с морк. с мол.сгущ. | 110/20 | 336 | 15 | 14 | 46 |
| | Сок фруктовый | 200 | 85 | 1 | 0 | 20 |
| | Батон | 20 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| Ужин | Курица отварная | 100 | 237 | 15 | 18 | 2 |
| | Капуста тушеная | 150 | 258 | 4 | 12 | 34 |
| | Чай с лимоном | 200 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40/60 | 93/140 | 3/5 | 0/1 | 19/30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/60 | 92/137 | 2/3 | 0 | 20/29 |
| Ужин 2 | Молоко кипяченое | 200 | 80 | 4 | 4 | 7 |

Директор



Е.В. Пронина

Диетсестра

А.В. Паутова