

Школа

ОГКОУ «Школа-интернат № 87»

Дата 21.01.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	225	46	10	42
	Какао с молоком	200	118	4	4	17
	Батон	50/70	116/140	4/5	0,5/0,6	24/29
	Масло порциями	10	66	0	7	0
	Яйцо вареное	40	63	6	5	0
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	84	1	0	20
	Яблоко	100	67	1	1	1
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	60	1	3	5
	Борщ с капустой и картофелем на м/к буль.	250	104	3	5	11
	Гуляш из говядины	100	165	12	12	4
	Макарон. изд. отварные с маслом	210	205	6	6	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	132	1	0	32
	Хлеб пшеничный	40/60	93/140	3/4	0,4/0,6	19/30
	Хлеб ржаной	40/60	92/137	2/3	0,4/0,6	20/29
Полдник	Запеканка из творога с мол. сгущ.	100/20	378	21	16	39
	Йогурт	270	157	0	0	38
	Батон	20	47	2	0	10
Ужин	Салат из моркови с сахаром	100	49	1	1	7
	Котлета рыбная	110	244	12	15	15
	Пюре картофельное	150	138	3	6	21
	Чай с лимоном	200	60	0	0	15
	Хлеб пшеничный	40/60	93/140	3/4	0,4/0,6	19/30
	Хлеб ржаной	40/60	92/137	2/3	0,4/0,6	20/29
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	107	6	5	10

Директор



Е.В. Пронина

Диетсестра

А.В. Паутова