Школа **ОГКОУ «Школа-интернат № 87»** Дата **25.03.2025**

| 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 |
| | Груша | 150 | 67 | 1 | 1 | 1 |
| Обед | Салат из отварной моркови с яблоками | 100 | 100 | 1 | 7 | 7 |
| | 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 |
| | Ряженка | 200 | 157 | 0 | 0 | 38 |
| | Батон | 20 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| Ужин | 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