

1 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

В.Н. Корепанова

2021

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

2021 г.

Меню для питания детей в школе-интернате с 12 до 18 лет на 3 октября 2021 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак	645	17,9	19,2	105,3	664,0
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	6,5	6,7	26,0	190,0
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8
Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	88,8
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	60,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30				0,0
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40				0,0
Обед	845	31,7	32,1	132,4	945,3
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом	100	5,5	10,5	1,7	123,3
или Салат "Летний"	100	5,4	10,2	5,9	137,0
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5
Рис припущенный с кукурузой	180	4,1	5,9	31,1	193,9
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,3	121,6
или Хлеб ржаной витаминизированный	60				0,0
Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,5	155,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный	80				0,0
Полдник	370	5,7	7,9	86,5	440,0
Блинчики с молоком сгущенным	150/20	5,4	7,7	65,0	351,0
или Мучное изд. промышленного производства	150	8,2	4,2	67,4	340,0
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0
Ужин	600	21,6	15,8	82,1	557,3
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	5,0	7,3	80,6
или Салат из капусты белокочанной	100	1,9	5,1	8,5	87,5
Шницель рыбный натуральный	120	14,1	6,2	8,2	145,0
Картофель тушеный	180	3,4	4,2	22,5	141,0
Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	22,0	90,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	61,8
или Хлеб ржаной витаминизированный	30				0,0
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20				0,0
Второй ужин	220	7,0	7,3	11,9	141,8
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,3	6,4	7,0	106,8
Мучное изделие промышленного производства в асс.	20	1,7	0,9	4,9	35,0
ИТОГО:		87	79	411	2696

Мед. Работник _____
Повар-бригадир _____