

8 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

2022 г.

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

2022 г.

**Меню для питания детей в школе-интернате с 12 до 18 лет**  
на 28 января 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,3</b>	<b>24,1</b>	<b>92,1</b>	<b>666,5</b>
Суп молочный с крупой	300	7,5	9,2	29,0	228,8
Бутерброд с сыром и маслом-	30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2,3	16,2	93,1
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78,2
<b>Обед</b>	<b>885</b>	<b>36,7</b>	<b>28,0</b>	<b>133,6</b>	<b>933,2</b>
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	63,9
Суп из овощей с яйцом и мясом	250/10	5,3	5,5	11,2	115,5
Рыба запеченная с маслом	120/5	20,3	12,4	6,2	217,6
Картофель отварной с маслом и зеленью	200	3,8	3,6	28,2	160,4
Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138,0
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	121,4
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,4
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,0</b>	<b>15,2</b>	<b>58,8</b>	<b>428,0</b>
Мучное изделие булочка с маком	80	7,8	10,2	35,0	263,0
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	5,0	9,4	105,8
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2
<b>Ужин</b>	<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>17,2</b>	<b>81,2</b>	<b>561,2</b>
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	10,5
или Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Котлеты рубленые из птицы	100	8,9	8,8	12,1	163,2
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	40,2
или Хлеб ржаной витаминизированный	20				0,0
<b>Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,0</b>	<b>7,3</b>	<b>11,9</b>	<b>141,3</b>
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,3	6,4	7,0	106,8
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	20	1,7	0,9	4,9	34,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>98</b>	<b>92</b>	<b>378</b>	<b>2730</b>

Мед. Работник \_\_\_\_\_  
Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Утверждаю*  
*Гусев*