1 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

"8" февраля 2022 г.

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

"__" _____ 2022 г.

Меню для питания детей в школе-интернате с 12 до 18 лет

на_____2022 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
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8
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
Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,5	155,7
Полдник	***370***	***5,7***	***7,9***	***86,5***	***440,0***
Блинчики с молоком сгущенным	150/20	5,4	7,7	65,0	351,0
Мучное изд. промышленного производства пряникм молочные	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 апельсиновый	200	0,4	0,0	22,0	90,0
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	61,8
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Второй ужин	***220***	***7,0***	***7,3***	***11,9***	***141,8***
Кисломолочный напиток ряженка	200	5,3	6,4	7,0	106,8
Мучное изделие булочка с коричей	20	1,7	0,9	4,9	35,0
ИТОГО:		***87***	***79***	***411***	***2696***

Мед. Работник _____

Повар-бригадир _____