

3 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

"10" 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
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>33,1</b>	<b>36,0</b>	<b>62,6</b>	<b>706,8</b>
Бутерброд с сыром	30/30	7,2	7,8	11,9	146,6
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	293,5
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0
Фрукты в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62,6
Хлеб пшеничный	25	1,3	0,4	10,1	49,2
или Хлеб пшеничный витаминизированный	25				0,0
<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>31,3</b>	<b>37,7</b>	<b>132,0</b>	<b>992,5</b>
Салат овощной	100	2,3	5,0	9,1	90,6
или Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	63,9
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7
Котлеты из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2
Капуста тушенная	180	3,7	4,7	14,9	116,7
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,2
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101,7
или Хлеб ржаной витаминизированный	50				0,0
Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный	80				0,0
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>6,1</b>	<b>77,5</b>	<b>390,1</b>
Кондитерское изделие промышленного производства в асс. (пряники, вафли)	50	5,5	5,7	30,0	193,3
Фрукты в ассортименте	150	0,5	0,2	26,0	107,8
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0
<b>Ужин</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>14,6</b>	<b>80,2</b>	<b>521,0</b>
Овощи натуральные	100	1,1	0,1	3,8	20,5
Плов из мяса	300	13,5	13,9	44,5	357,1
Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	44,8
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	40,2
или Хлеб ржаной витаминизированный	20				0,0
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30				0,0
<b>Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>7,0</b>	<b>10,7</b>	<b>129,8</b>
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	6,0	7,0	10,7	129,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>93</b>	<b>96</b>	<b>359</b>	<b>2674</b>

Мед. Работник  
Повар-бригадир

*Усова*  
*Пилип*