

10 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 **2022 г.**

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак	565	16,1	25,7	96,3	680,9
Бутерброд горячий с сыром	60	4,4	10,5	12,1	160,5
Каша манная жидкая с маслом	200/5	5,1	7,1	28,0	196,3
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
Йогурт сливочный в и/у	100	3,5	7,5	9,5	119,5
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6
или Хлеб ржаной витаминизированный	40				0,0
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20				0,0
Обед	865	31,1	38,6	131,1	996,2
Нарезка из свеклы отварной с маслом	100	1,4	5,0	6,8	77,8
или Салат из капусты белокочанной с перцем	100	1,1	5,0	7,6	79,8
Рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2
Котлета рыбная натуральная, запеченная	120	14,9	17,8	9,2	256,6
Картофель тушеный	180	3,4	4,2	22,5	141,4
Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	22,0	89,6
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	121,4
или Хлеб ржаной витаминизированный	60				0,0
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,4
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60				0,0
Полдник	380	9,0	14,7	114,6	626,7
Корж молочный	60	4,1	7,3	39,3	239,3
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	4,1	7,3	39,3	239,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
Фрукты в ассортименте	120	0,6	0,1	24,0	99,3
Ужин	650	18,1	19,2	76,7	552,0
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
Гречка по-купечески с мясом	250	15,3	18,4	37,3	376,0
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0
Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25,0
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	40,2
или Хлеб ржаной витаминизированный	20				0,0
Второй ужин	220,0	7,0	7,3	11,9	141,3
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
ИТОГО:		75	93	383	2668

Мед. Работник _____
Повар-бригадир _____

Моисеева
Алена
Никитаскина