

2 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

"1" января

2022 г.

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

Алена Николаевна

2022 г.

Меню для питания детей в школе-интернате с 12 до 18 лет на 1 января 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак	550	15,8	26,0	89,2	652,4
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
Каша Гречневая	200/5	6,5	6,1	30,2	201,7
чай с молоком	200	1,9	2,3	16,2	93,1
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,5	7,5	9,5	119,5
Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	18,8	81,0
Обед	845	32,3	33,7	96,9	820,1
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Борщ из свежей капусты, со сметаной и мясом	250/5/10	4,4	5,5	12,7	117,9
Котлеты из рыбы	100	16,2	15,1	0,7	203,5
Картофельное пюре	180	4,2	11,3	23,0	210,5
чай с лимоном	60	2,8	0,6	26,2	121,4
Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,5
Полдник	400	21,5	19,4	41,4	426,2
Булочка с джемом	200	15,7	14,4	32,0	320,4
чай с сахаром	200	5,8	5,0	9,4	105,8
Ужин	630	18,6	13,1	78,3	503,7
Куриная Голень запеченная	100	13,4	9,2	4,5	154,4
Гречка отварная	180	3,8	3,4	41,1	210,2
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	40,4
Фрукты апельсины	150	0,2	0,3	8,6	37,9
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Второй ужин	220	7,0	7,3	11,9	141,8
чай с сахаром	200	5,3	6,4	7,0	106,8
Кондитерское изделие	20	1,7	0,9	4,9	35,0
ИТОГО:		95	100	318	2740

Мед. Работник
Повар-бригадир

Зеленая
Тимова