

1 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 10 марта 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак	645	17,3	19,2	83,7	575,2
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
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
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3
Шницель из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5
Макароны отварные	180	4,1	5,9	31,1	193,9
Сок апельсиновый	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
Булочка с маком	150/20	5,4	7,7	65,0	351,0
Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"	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
Сосиска отварная	120	14,1	6,2	8,2	145,0
Гречка отварная	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 корицей	20	1,7	0,9	4,9	35,0
ИТОГО:		87	79	411	2696

Мед. Работник
Повар-бригадир

Утверждено:
Моисеева
Алена
Николаевна