

2 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 11 марта 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>26,0</b>	<b>89,2</b>	<b>652,4</b>
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	6,5	6,1	30,2	201,7
чай с молоком	200	1,9	2,3	16,2	93,1
Блины с маслом	100	3,5	7,5	9,5	119,5
Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	18,8	81,0
<b>Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,8</b>	<b>33,7</b>	<b>130,9</b>	<b>958,1</b>
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 рыбная запеченная	100	16,2	15,1	0,7	203,5
Пюре картофельное	180	4,2	11,3	23,0	210,5
фрукт мандарин	200	0,5	0,0	34,0	138,0
чай с сахаром	60	2,8	0,6	26,2	121,4
Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,5
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>21,5</b>	<b>19,4</b>	<b>41,4</b>	<b>426,2</b>
Булочка с джемом	200	15,7	14,4	32,0	320,4
чай с лимоном	200	5,8	5,0	9,4	105,8
<b>Ужин</b>	<b>630</b>	<b>20,1</b>	<b>13,5</b>	<b>90,5</b>	<b>562,1</b>
сосиска отварная	100	13,4	9,2	4,5	154,4
рис отварной	180	3,8	3,4	41,1	210,2
Салат Свекла с луком	200	0,1	0,0	10,0	40,4
Йогурт в индивидуальной Упаковке	150	0,2	0,3	8,6	37,9
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	60,8
булочка домашняя	30	1,5	0,4	12,2	58,4
<b>Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,0</b>	<b>7,3</b>	<b>11,9</b>	<b>141,8</b>
чай с сахаром	200	5,3	6,4	7,0	106,8
Кондитерское изделие печенье юбилейное	20	1,7	0,9	4,9	35,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>97</b>	<b>100</b>	<b>364</b>	<b>2740</b>

Мед. Работник  
Повар-бригадир

Удальцова  
Тимо