

1 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

"12" марта

2022 г.

2022 г.

Меню для питания детей в школе-интернате с 7 до 18 лет
на 12 марта 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угл. г
Завтрак	645	664,0	17,9	19,2	105,3
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	183,8	7,5	11,8	11,9
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	190,0	6,5	6,7	26,0
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	62,8	0,2	0	15,5
Фрукты : яблоки	150	88,8	0,6	0,0	21,6
Хлеб ржаной	30	60,8	1,1	0,2	14,1
Хлеб пшеничный	40	77,8	2,0	0,6	16,2
Обед	845	945,3	31,7	32,1	132,4
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом	100	123,3	5,5	10,5	1,7
или Салат "Летний"	100	137,0	5,4	10,2	5,9
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	144,3	5,9	6,3	16,0
Гуляш из говядины	100	117,5	9,1	7,5	3,4
Рис припущенный с кукурузой	180	193,9	4,1	5,9	31,1
Кисель из свежих ягод	200	89,0	0,3	0,2	21,5
Хлеб ржаной	60	121,6	2,8	0,6	26,3
Хлеб пшеничный	80	155,7	4,0	1,1	32,5
Полдник	370	440,0	5,7	7,9	86,5
Блинчики с молоком сгущенным	150/20	351,0	5,4	7,7	65,0
Кисель из свежих ягод клюква	200	89,0	0,3	0,2	21,5
Ужин	600	557,3	21,6	15,8	82,1
Салат из квашеной капусты с луком	100	80,6	1,6	5,0	7,3
или Салат из капусты белокочанной	100	87,5	1,9	5,1	8,5
Шницель рыбный натуральный	120	145,0	14,1	6,2	8,2
Картофель тушеный	180	141,0	3,4	4,2	22,5
Сок яблочный	200	90,0	0,4	0,0	22,0
Хлеб ржаной	30	61,8	1,1	0,2	14,1
Хлеб пшеничный	20	38,9	1,0	0,3	8,1
Второй ужин	220	141,8	7,0	7,3	11,9
Кисломолочный напиток ряженка	200	106,8	5,3	6,4	7,0
Мучное изделие пирожок с печенью	20	35,0	1,7	0,9	4,9
ИТОГО:		2696	87	79	411

Мед. Работник _____
Повар-бригадир _____

Утверждено:
