

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 15 » *сентября* 2022

2 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	32,6	24,1	65,09	608	222
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./1 3	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:	-	45,18	39,49	131,32	1067,32	-
Обед						
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	40
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	200/10/7	4,48	5,51	9,07	110,9	82
Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе	80/30	10,9	8,14	14,68	175	234
Каша гречневая вязкая	150/5	4,67	4,86	20,94	146	168
Компот из кураги	200	0,78	0,046	2,7	115	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	33,3	27,006	118,59	963	-
Полдник						
Картофель тушеный в сметанном соусе	250	5,44	20,98	37,76	360	142
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Шанежка наливная	50	4,3	1,6	24	124,4	693
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Итого:		16,52	25,74	115,96	758	1591
Ужин						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	386
Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,9	220,1	1
Итого:	-	6,73	20,45	21,2	296,6	-
Ужин						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	75
Суп картофельный с пшеничной крупой с мясными фрикадельками	250/20	5,66	4,56	17,2	133,9	101
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368

Утверждаю
Директор ГБОУ «Нижекамская
школа-интернат»
/ Н.М. Петрова

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 15 » сентября 2022



2 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	32,6	24,1	65,09	608	222
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукт свежий	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		45,18	39,49	131,32	1067,32	-
Обед						
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	40
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/15/7	6,26	6,69	11,28	139,1	82
Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе	120/30	16,2	11,75	21,38	255,6	234
Каша гречневая вязкая	180/5	5,6	5,83	25,13	175	168
Компот из кураги	200	0,78	0,046	2,7	115	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		41,31	32,766	131,69	1100,8	-
Полдник						
Шанежка наливная	50	4,3	1,6	24	124,4	693
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Итого:		5,71	2,85	38,8	199,4	-
ИТОГО за 2 день (5 - 12 кл.)		92,2	75,106	301,81	2367,52	-