



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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 18 » марта 2022

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	200	3,99	5,21	18,84	145,2	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:	-	13,2	17,19	85,07	559,02	-
Обед						
Свекла отварная порционно	80	0,99	0,07	9,29	41,8	
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/6	1,83	4,99	13,48	106,3	96
Птица тушеная в соусе с овощами	210	18,28	16,18	18,06	291,2	292
Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	31,84	22,63	122,68	828,04	-
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	160/5	19,01	23,87	22,6	371	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50.	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,6	188,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	
Итого:	-	31,07	28,84	102,3	788,4	-
Ужин						
Кисломолочный напиток	900	26,1	22,5	36,9	454,5	386
Итого:	-	26,1	22,5	36,9	454,5	-
ИТОГО за 5 день (1-4 кл.)	-	57,17	91,16	346,95	2629,96	-

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 18 » марта 2022

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	250	4,99	6,51	23,5	181,5	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		14,2	18,49	89,73	595,32	-
Обед						
Свекла отварная порционно	100	1,24	0,096	11,6	52,3	
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/7	2,28	6,16	16,84	132	96
Мясо птицы, тушенная в соусе с овощами	240	20,9	18,5	20,6	333	292
Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		35,16	26,146	130,89	906,04	-
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	140/5	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Итого:		40,49	36,78	105,65	907,85	-
ИТОГО за 5 день (5-12 кл.)		89,85	81,416	326,27	2409,21	-