

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 22 » *марта* 2022

7 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Макароны запеченные с яйцом	150	7,24	12,2	23,1	231	206
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
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:	-	17,37	25,04	91,03	663,22	-
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с черносливом со сметаной	200/6	1,81	4,87	14,4	108,9	61
Тефтели мясные тушеные томатном соусе с овощами	70/50	8,86	9,82	11,7	171	278
Каша перловая с овощами	100/3	2,84	2,5	19,6	112	166
Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	196
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	346
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	27,32	21,91	158,94	958,18	-
Полдник						
Котлеты картофельные	200/5	6,26	16,12	33,8	336	148
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	375
Кондитерские изделия (конфета)	30	1,2	7,89	17,76	87,3	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Итого:	-	11,66	24,51	76,39	544,1	
Ужин						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Кондитерское изделие	35	2,1	1,63	26,25	128,3	392
Итого:	-	6,45	5,38	32,25	203,3	-
Ужин						
Вареники ленивые	250/10	36,8	26,4	34,24	522	218
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./10	2,74	11,15	14,8	180,3	3
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	47,94	38,72	138,55	1108,4	-
ИТОГО за 7 день (1-4 кл.)	-	110,74	115,56	497,16	3477,2	-

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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 22 » марта 2022

7 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Макароны запеченные с яйцом	200	9,65	16,3	30,8	308	206
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
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:		19,78	29,14	98,73	740,22	-
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с черносливом со сметаной	250/7	2,28	6,15	18,03	136,9	61
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе с овощами	90/50	10,3	11,4	13,64	200	278
Каша перловая с овощами	100/3	2,84	2,5	19,6	112	166
Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	196
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	346
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		29,23	24,77	164,51	1015,18	-
Полдник						
Котлеты картофельные	200/5	6,26	16,12	33,8	336	148
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	375
Кондитерские изделия (конфета)	30	1,2	7,89	17,76	87,3	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Итого:		11,66	24,51	76,39	544,1	-
ИТОГО за 7 день (5-12 кл.)		60,67	78,42	339,63	2299,5	-