



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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 10 » ноября 2021

3 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	150/5	3	2,9	22,8	130	91
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:	-	13,13	15,74	90,73	562,22	-
Обед						
Маринад овощной	80	1,2	7,2	9,2	106,4	613
Уха из рыбных консервов	250	2,81	4,62	9,29	97,30	
Гуляш из отварного мяса	80	10,4	15,65	1,92	190,8	277
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	183	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	29,99	35,34	134,41	989,84	-
Полдник						
Голубцы с мясом и рисом в соусе сметанном с томатом	200/50	15,53	15,8	32,53	350	287
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Итого:	-	20,25	16,44	90,13	606,10	-
Ужин						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Кондитерское изделие (кекс)	50	2,2	3,65	31,55	168	
Итого:		6,55	7,4	37,55	243	
Ужин						
Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,18	6,25	83,6	10
Рыба тушеная с овощами	100/100	23,44	12,66	7,8	262	229
Картофель отварной	200/5	3,8	5,7	30,7	190	310
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Бутерброд с маслом	30/15	3,25	12,6	14,88	182,7	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:		40,67	37,42	125,94	1029,40	
ИТОГО за 3 день (1-4 кл.)		110,59	112,34	478,76	3430,56	



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

МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ
« 10 » ноября 2021

3 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200/5	3,86	30,4	173,3	130	91
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	
Итого:		12,55	42,67	220,5	465,1	-
Обед						
Маринад овощной	100	1,5	9	11,5	133	613
Уха из рыбных консервов	250	3,50	5,80	11,60	121,60	
Гуляш из отварного мяса	70	9,11	13,7	1,68	167	277
Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,9	201	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		30,1	37,01	141,48	1034,94	-
Полдник						
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		1,60	0,73	48,63	211,62	-
ИТОГО за 3 день (5-12 кл.)		44,25	80,41	410,61	1711,66	-