



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

## МЕНЮ

### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 12 » ноября 2021

| 5 ДЕНЬ                                                                  |                 |              |              |               |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд                                                       | Выход<br>граммы | бел.         | жир.         | угл.          | ккал.          | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                                          |                 |              |              |               |                |                |
| 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            |
| <b>Итого:</b>                                                           | -               | <b>13,2</b>  | <b>17,19</b> | <b>85,07</b>  | <b>559,02</b>  | -              |
| <b>Обед</b>                                                             |                 |              |              |               |                |                |
| Салат из моркови с сахаром                                              | 80              | 0,99         | 0,07         | 9,29          | 41,8           | 62             |
| Рассольник ленинградский<br>со сметаной на мясном<br>бульоне (говядина) | 200/6           | 1,83         | 4,99         | 13,48         | 106,3          | 96             |
| Мясо говядина тушеная в<br>соусе с овощами                              | 210             | 18,28        | 16,18        | 18,06         | 291,2          | 292            |
| Сок фруктовый                                                           | 200             | 1            | 0            | 20,2          | 85,34          | 389            |
| Хлеб пшеничный                                                          | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,75         | 118            |                |
| Хлеб ржаной                                                             | 90              | 5,94         | 0,99         | 36,9          | 185,4          |                |
| <b>Итого:</b>                                                           | -               | <b>31,84</b> | <b>22,63</b> | <b>122,68</b> | <b>828,04</b>  | -              |
| <b>Полдник</b>                                                          |                 |              |              |               |                |                |
| Запеканка картофельная<br>с мясом                                       | 160/5           | 19,01        | 23,87        | 22,6          | 371            | 284            |
| Чай без сахара<br>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           |                |
| <b>Итого:</b>                                                           | -               | <b>31,07</b> | <b>28,84</b> | <b>102,3</b>  | <b>788,4</b>   | -              |
| <b>Ужин</b>                                                             |                 |              |              |               |                |                |
| Кисломолочный напиток                                                   | 900             | 26,1         | 22,5         | 36,9          | 454,5          | 386            |
| <b>Итого:</b>                                                           | -               | <b>26,1</b>  | <b>22,5</b>  | <b>36,9</b>   | <b>454,5</b>   | -              |
| <b>ИТОГО за 5 день (1-4 кл.)</b>                                        | -               |              | <b>91,16</b> | <b>346,95</b> | <b>2629,96</b> | -              |



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

## МЕНЮ

### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 12 » ноября 2021

| 5 ДЕНЬ                                                                  |                 |              |               |               |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд                                                       | Выход<br>граммы | бел.         | жир.          | угл.          | ккал.          | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                                          |                 |              |               |               |                |                |
| Суп молочный вермишелевый                                               | 250             | 4,99         | 6,51          | 23,5          | 181,5          | 120            |
| Кофейный напиток<br>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            |
| <b>Итого:</b>                                                           |                 | <b>14,2</b>  | <b>18,49</b>  | <b>89,73</b>  | <b>595,32</b>  | -              |
| <b>Обед</b>                                                             |                 |              |               |               |                |                |
| Салат из моркови с сахаром                                              | 100             | 1,24         | 0,096         | 11,6          | 52,3           | 62             |
| Рассольник ленинградский<br>со сметаной<br>на мясном бульоне (говядина) | 250/7           | 2,28         | 6,16          | 16,84         | 132            | 96             |
| Мясо говядина тушеная в<br>соусе с овощами                              | 240             | 20,9         | 18,5          | 20,6          | 333            | 292            |
| Сок фруктовый                                                           | 200             | 1            | 0             | 20,2          | 85,34          | 389            |
| Хлеб пшеничный                                                          | 50              | 3,8          | 0,4           | 24,75         | 118            |                |
| Хлеб ржаной                                                             | 90              | 5,94         | 0,99          | 36,9          | 185,4          |                |
| <b>Итого:</b>                                                           |                 | <b>35,16</b> | <b>26,146</b> | <b>130,89</b> | <b>906,04</b>  | -              |
| <b>Полдник</b>                                                          |                 |              |               |               |                |                |
| Запеканка<br>картофельная с мясом                                       | 140/5           | 16,64        | 20,89         | 19,8          | 325            | 284            |
| Чай без сахара<br>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            |
| <b>Итого:</b>                                                           |                 | <b>40,49</b> | <b>36,78</b>  | <b>105,65</b> | <b>907,85</b>  | -              |
| <b>ИТОГО за 5 день (5-12 кл.)</b>                                       |                 | <b>89,85</b> | <b>81,416</b> | <b>326,27</b> | <b>2409,21</b> | -              |