

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 17 » ноября 2021

8 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшенная	150/5	5,72	8,92	1,09	248	182
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,9	113	380
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	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:	-	18,08	23,62	72,32	719,72	-
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	200/15	7,1	4,24	15,1	137,9	108
Рыба "Аппетитная"	250	19,4	16,7	13,3	236	321
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	
Итого:	-	38,6	27,53	118,82	849,24	-
Полдник						
Плов с сухофруктами	200	5,52	13,6	57,6	378	195
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерские изделия (вафля)	20	0,75	6,1	12,5	108,5	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Итого:	-	11,51	20,46	120,56	716,1	-
Ужин						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	386
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Итого:	-	6,68	12,24	21,1	221,8	-
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	100	1,24	0,096	11,6	52,3	62
Бефстроганов	80/80	24,3	36,9	8,19	249	250
Картофель отварной	200/5	3,8	5,7	30,7	190	310
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:		36,34	44,206	128,25	851,9	
ИТОГО за 8 день (1-4 кл.)		111,21	128,056	461,05	3358,76	



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

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

8 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200/5	7,51	11,72	1,43	325	182
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,9	113	380
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	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		19,87	26,42	72,66	796,72	-
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	250/20	9,23	5,35	18,89	174,2	108
Рыба "Аппетитная"	250	19,4	16,7	13,3	236	321
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	
Итого:		40,73	28,64	122,61	885,54	-
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерские изделия (вафля)	40	1,5	12,2	25	217	
Итого:		2,18	12,48	45,76	305	-
ИТОГО за 8 день (5-12 кл.)		62,78	67,54	241,03	1987,26	-