

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 1 » марта 2022



| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 32,6 | 24,1 | 65,09 | 608 | 222 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 379 |
| 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: | - | 45,18 | 39,49 | 131,32 | 1067,32 | - |
| Обед | | | | | | |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 100 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | 112,7 | 40 |
| Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 200/10/7 | 4,48 | 5,51 | 9,07 | 110,9 | 82 |
| Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе | 80/30 | 10,9 | 8,14 | 14,68 | 175 | 234 |
| Каша гречневая вязкая | 150/5 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | 168 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,046 | 2,7 | 115 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 0,99 | 36,9 | 185,4 | |
| Итого: | - | 33,3 | 27,006 | 118,59 | 963 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Картофель тушеный в сметанном соусе | 250 | 5,44 | 20,98 | 37,76 | 360 | 142 |
| Чай с молоком | 200 | 1,41 | 1,25 | 14,8 | 75 | 378 |
| Шанежка наливная | 50 | 4,3 | 1,6 | 24 | 124,4 | 693 |
| Чай с молоком | 200 | 1,41 | 1,25 | 14,8 | 75 | 378 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,66 | 24,6 | 123,6 | |
| Итого: | | 16,52 | 25,74 | 115,96 | 758 | 1591 |
| Ужин | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 386 |
| Бутерброд с маслом | 30/20 | 2,38 | 16,7 | 14,9 | 220,1 | 1 |
| Итого: | - | 6,73 | 20,45 | 21,2 | 296,6 | - |
| Ужин | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,5 | 91,2 | 75 |
| Суп картофельный с пшеничной крупой с мясными фрикадельками | 250/20 | 5,66 | 4,56 | 17,2 | 133,9 | 101 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,9 | 56 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,55 | 212,4 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,36 | 12,96 | 60,7 | 368 |
| Итого: | - | 15,47 | 5,76 | 109,11 | 554,2 | - |
| ИТОГО за 2 день (1-4 кл.) | - | 117,2 | 118,446 | 496,18 | 3639,12 | - |

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



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 1 » марта 2022

| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
|--|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 32,6 | 24,1 | 65,09 | 608 | 222 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 379 |
| 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 | |
| Фрукт свежий | 160 | 1,44 | 0,57 | 20,73 | 97,12 | 368 |
| Итого: | | 45,18 | 39,49 | 131,32 | 1067,32 | - |
| Обед | | | | | | |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 100 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | 112,7 | 40 |
| Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/15/7 | 6,26 | 6,69 | 11,28 | 139,1 | 82 |
| Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе | 120/30 | 16,2 | 11,75 | 21,38 | 255,6 | 234 |
| Каша гречневая вязкая | 180/5 | 5,6 | 5,83 | 25,13 | 175 | 168 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,046 | 2,7 | 115 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 0,99 | 36,9 | 185,4 | |
| Итого: | | 41,31 | 32,766 | 131,69 | 1100,8 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Шанежка наливная | 50 | 4,3 | 1,6 | 24 | 124,4 | 693 |
| Чай с молоком | 200 | 1,41 | 1,25 | 14,8 | 75 | 378 |
| Итого: | | 5,71 | 2,85 | 38,8 | 199,4 | - |
| ИТОГО за 2 день (5 - 12 кл.) | | 92,2 | 75,106 | 301,81 | 2367,52 | - |