

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:	-	131,13	15,74	90,73	562,22	-
Обед						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с горохом с гренками на мясном бульоне	200/15	6,82	4,57	24,5	66,5	102
Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
Макароны отварные	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	40,33	30,51	158,93	971,89	-
Полдник						
Биточки рыбные	80/5	10,4	12,36	12,8	205	234
Картофель жаренный (из отварного)	250	57,2	21,9	46,53	406,3	313
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерское изделие	35	2,1	1,63	26,25	128,3	392
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Итого:	-	77,22	36,89	150,89	1040	-
Ужин						
Омлет с сыром	150/5	18,5	30,4	2,63	359	211
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,9	220,1	1
Итого:	-	20,94	47,12	31,43	635,1	-
Ужин						
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,67	10,5	8,2	77,17	53
Котлета из мяса птицы	100	17,44	16,76	16,3	286	294
Каша ячневая рассыпчатая с луком	200/5	6,04	26,22	34,12	396,64	190
Компот из апельсина	200	0,45	0,1	34	141	346
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	34,75	49,65	160,28	1235,44	-
ИТОГО за 3 день (1-4 кл.)	-	227,07	227,83	594,46	5167,75	-



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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 1 » марта 2022

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	
Фрукты свежие	160	1,44	1,57	20,73	97,12	368
Итого:		12,55	42,67	220,5	465,1	-
Обед						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с горохом с гренками на мясном бульоне	250/20	8,68	5,74	31,5	212,7	102
Гуляш из отварного мяса	140	18,02	14,26	4,58	218,7	277
Макароны отварные	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		47,79	33,77	181,4	1218,59	-
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерское изделие	35	2,1	1,63	26,25	128,3	
Итого:		2,78	1,91	47,01	216,3	-
ИТОГО за 3 день (5-12 кл.)		63,12	78,35	448,91	1899,99	-