



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

## МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 10 » сентября 2022

9 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	28,5	20,67	29,96	468	223
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>33,68</b>	<b>30,98</b>	<b>80,29</b>	<b>785,42</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,5	8,2	77,17	53
Щи с картофелем с капустой со сметаной	200/7	1,57	4,96	7,03	79,14	88
Суфле рыбное	80/5	16	11,6	4,16	185	268
Вермишель отварная	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>31,47</b>	<b>34,11</b>	<b>119,69</b>	<b>861,71</b>	-
<b>Полдник</b>						
Рагу из овощей	200	3,54	21,9	17,2	284	143
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Пирожок с курагой	70	9,66	5,47	23,98	314	468,405
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>	-	<b>23,08</b>	<b>0,48</b>	<b>29,7</b>	<b>141,6</b>	-
<b>Ужин</b>						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
<b>Итого:</b>	-	<b>6,68</b>	<b>12,24</b>	<b>20,8</b>	<b>220,3</b>	-
<b>Ужин</b>						
Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,29	176,8	260
Каша гречневая с овощами	200/5	10,96	5,9	49,1	293	166
Компот из чернослива	200	0,45	0,1	34	141	346
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,5	236	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
<b>Итого:</b>	-	<b>31,55</b>	<b>20,59</b>	<b>147,85</b>	<b>907,5</b>	-
<b>ИТОГО за 9 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>126,46</b>	<b>98,4</b>	<b>398,33</b>	<b>2916,53</b>	-

Утверждаю

Директор ГБОУ «Нижнекамская

школа-интернат»

/ Н.М. Петрова

## МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 10 » сентября 2022



9 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	28,5	20,67	29,96	468	223
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Фрукты свежие	283	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>		<b>33,68</b>	<b>30,98</b>	<b>80,29</b>	<b>785,42</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,5	8,2	77,17	53
Щи с картофелем с капустой со сметаной	250/8	1,94	6,57	8,76	97,6	88
Суфле рыбное	100/5	16	11,6	4,16	185	268
Вермишель отварная	200/5	7,45	7,9	41,6	267	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>		<b>33,66</b>	<b>37,65</b>	<b>131,62</b>	<b>945,17</b>	-
<b>Полдник</b>						
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Пирожок с курагой	70	2,2	3,65	31,55	168	
<b>Итого:</b>		<b>3,56</b>	<b>3,65</b>	<b>60,57</b>	<b>284,19</b>	-
<b>ИТОГО за 9 день (5-12кл.)</b>		<b>70,9</b>	<b>72,28</b>	<b>272,48</b>	<b>2014,78</b>	-