



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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 13 » сентября 2022

9 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого:		33,68	30,98	80,29	785,42	-
Обед						
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
Макароны отварные	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	
Итого:		33,66	37,65	131,62	945,17	-
Полдник						
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Пирожок с курагой	50	2,2	3,65	31,55	168	
Итого:		3,56	3,65	60,57	284,19	-
ИТОГО за 9 день (5-12кл.)		70,9	72,28	272,48	2014,78	-



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 13 » сентября 2022

9 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Омлет натуральный	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
Итого:	-	33,68	30,98	80,29	785,42	-
Обед						
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
Макароны отварные	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	
Итого:	-	31,47	34,11	119,69	861,71	-
Полдник						
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	60	9,66	5,47	23,98	314	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Итого:	-	23,08	0,48	29,7	141,6	-
Ужин						
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
Итого:	-	6,68	12,24	20,8	220,3	-
Ужин						
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	175	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	31,55	20,59	147,85	907,5	-
ИТОГО за 9 день (1-4 кл.)	-	126,46	98,4	398,33	2916,53	-