



## МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 17 » сентября 2022

1 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3	84
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
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
<b>Итого:</b>	-	<b>11,06</b>	<b>15,62</b>	<b>90,76</b>	<b>551,52</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с курагой	80	1,16	0,08	11,47	5,13	63
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,44	3,82	15,03	119	108
Мясо тушеное с овощами	80/150	21,71	16,55	15,02	296	274
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	
<b>Итого:</b>	-	<b>37,05</b>	<b>21,84</b>	<b>123,37</b>	<b>808,87</b>	-
<b>Полдник</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	4,08	2,08	47,8	21
Пюре из овощей	200	4,77	5,87	22,08	160,2	330
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Йогурт	125	5	1,87	17,9	112,5	386
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,83	2,4	18,6	104,1	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>	-	<b>18,2</b>	<b>14,7</b>	<b>119,38</b>	<b>682,39</b>	-
<b>Ужин</b>						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Бутерброд с маслом с сыром	30/15/10	4,98	15,27	14,9	217,7	3
<b>Итого:</b>	-	<b>9,33</b>	<b>19,02</b>	<b>20,9</b>	<b>292,7</b>	-
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,4	45
Биточки мясные	100	16,5	24,2	14,3	344	268
Макаронные изделия отварные	200/5	7,45	7,9	41,6	267	203
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
<b>Итого:</b>	-	<b>41,13</b>	<b>42,44</b>	<b>164,62</b>	<b>1214,1</b>	-

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



## МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 17 » сентября 2022

1 день						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
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
<b>Итого:</b>		<b>12,66</b>	<b>17,65</b>	<b>99,32</b>	<b>610,33</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с курагой	100	1,46	0,1	14,34	64,1	63
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	4,3	4,77	18,79	149	108
Мясо тушеное с овощами	80/150	25,6	19,55	17,75	350	274
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	
<b>Итого:</b>		<b>42,1</b>	<b>25,81</b>	<b>132,73</b>	<b>951,84</b>	-
<b>Полдник</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,1	2,6	59,8	21
Пюре из овощей	230	5,48	6,75	25,4	184,2	330
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Йогурт	125	5	1,87	17,9	112,5	
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,83	2,4	18,6	104,1	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>		<b>19,08</b>	<b>16,6</b>	<b>123,22</b>	<b>718,39</b>	-
<b>ИТОГО за 1 день (5 - 12 кл.)</b>		<b>73,84</b>	<b>60,06</b>	<b>355,27</b>	<b>2280,56</b>	-