



## МЕНЮ

### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 20 » сентября 2022

4 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с повидлом фруктовым	250/30	43	49,7	27,8	851,6	219
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
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
<b>Итого:</b>	-	<b>53,83</b>	<b>63,66</b>	<b>92,93</b>	<b>1285,32</b>	-
<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	1,2	7,2	9,2	106,4	613
Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	2,81	4,62	9,29	97,30	113
Суфле из птицы	80	10,4	15,65	1,92	190,8	299
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	183	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>29,99</b>	<b>35,34</b>	<b>134,41</b>	<b>989,84</b>	-
<b>Полдник</b>						
Голубцы ленивые с мясом и рисом в соусе сметанном с томатом	200/50	15,53	15,8	32,53	350	287
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>	-	<b>20,25</b>	<b>16,44</b>	<b>90,13</b>	<b>606,10</b>	-
<b>Ужин</b>						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Кондитерское изделие	50	2,2	3,65	31,55	168	
<b>Итого:</b>		<b>6,55</b>	<b>7,4</b>	<b>37,55</b>	<b>243</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,18	6,25	83,6	10
Рыба тушеная с овощами	100/100	23,44	12,66	7,8	262	229
Картофель отварной	200/5	3,8	5,7	30,7	190	310
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Бутерброд с маслом	30/15	3,25	12,6	14,88	182,7	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
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>40,67</b>	<b>37,42</b>	<b>125,94</b>	<b>1029,40</b>	
<b>ИТОГО за 3 день (1-4 кл.)</b>		<b>110,59</b>	<b>112,34</b>	<b>478,76</b>	<b>3430,56</b>	

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

## МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 20 » сентября 2022

4 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с повидлом фруктовым	150/30	25,8	29,8	16,7	511	219
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
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
<b>Итого:</b>		<b>35,28</b>	<b>42,53</b>	<b>80,93</b>	<b>925,72</b>	-
<b>Обед</b>						
Маринад овощной	100	1,5	9	11,5	133	613
Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,50	5,80	11,60	121,60	
Суфле из птицы	70	9,11	13,7	1,68	167	277
Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,9	201	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>		<b>30,1</b>	<b>37,01</b>	<b>141,48</b>	<b>1034,94</b>	-
<b>Полдник</b>						
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>		<b>1,60</b>	<b>0,73</b>	<b>48,63</b>	<b>211,62</b>	-
<b>ИТОГО за 4 день (5-12 кл.)</b>		<b>66,98</b>	<b>80,27</b>	<b>271,04</b>	<b>2172,28</b>	-