

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 28 » сентября 2022

10 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная ячневая	150/5	5,5	2,84	37,4	197	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
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
Итого:	-	19	19,09	105,33	674,72	-
Обед						
Салат из припущенной моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
Суп лапша домашняя с мясом говядины	200/15	6,3	5	9,36	115,1	113
Котлета рубленая из мяса говядины	70	11,5	16,9	10,01	240,8	282
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183	312
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	
Итого:	-	33,68	29,86	136,94	967,54	-
Полдник						
Запеканка капустная	200/5	8,1	19,7	29,7	328	162
Рыба запеченная в омлете	120/60	31,5	10,86	7,8	279	249
Кондитерское изделие	60	0,15	1,28	30,13	149	454
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	60,6	44,19	157,49	1312,35	-
Ужин						
Кисломолочный напиток	900	26,1	22,5	36,9	454,5	386
Сок фруктовый	1000	5	0	101	426,7	389
Итого:	-	31,1	22,5	137,9	881,2	-
ИТОГО за 10 день (1-4 кл.)	-	144,38	115,64	537,66	3835,81	-

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



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 28 » сентября 2022

10 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная ячневая	200/5	7,23	3,73	49,05	259	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
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
Итого:		20,73	19,98	116,98	736,72	-
Обед						
Салат из припущенной моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
Суп лапша домашняя с мясом говядины	250/15	6,82	6,11	11,6	138,2	113
Котлета рубленая из мяса говядины	80	13,14	19,3	11,44	275	282
Картофельное пюре	230	4,7	7,36	31,3	210	312
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	
Итого:		36,46	34,33	144,71	1051,84	-
Полдник						
Запеканка капустная	200/5	8,1	19,7	29,7	328	162
Кондитерское изделие	60	0,15	1,28	30,13	149	454
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Итого:		28,2	32,97	136,73	972,65	-
ИТОГО за 10 день (5-12 кл.)		85,39	87,28	398,42	2761,21	-