



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

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 9 » *февраля* 2022

| 8 ДЕНЬ | | | | | | |
|--|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150/5 | 5,72 | 8,92 | 1,09 | 248 | 182 |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,9 | 113 | 380 |
| 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: | - | 18,08 | 23,62 | 72,32 | 719,72 | - |
| Обед | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1,36 | 5,2 | 8,57 | 86,6 | 37 |
| Суп картофельный с клецками с мясом говядины | 200/15 | 7,1 | 4,24 | 15,1 | 137,9 | 108 |
| Рыба "Аппетитная" | 250 | 19,4 | 16,7 | 13,3 | 236 | 321 |
| 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: | - | 38,6 | 27,53 | 118,82 | 849,24 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Плов с сухофруктами | 200 | 5,52 | 13,6 | 57,6 | 378 | 195 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 388 |
| Слойка с повидлом | 50 | 0,75 | 6,1 | 12,5 | 108,5 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,7 | 141,6 | |
| Итого: | - | 11,51 | 20,46 | 120,56 | 716,1 | - |
| Ужин | | | | | | |
| Кефир | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 386 |
| Бутерброд с маслом | 30./10 | 2,33 | 8,49 | 14,8 | 145,3 | 1 |
| Итого: | - | 6,68 | 12,24 | 21,1 | 221,8 | - |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,24 | 0,096 | 11,6 | 52,3 | 62 |
| Бефстроганов | 80/80 | 24,3 | 36,9 | 8,19 | 249 | 250 |
| Картофель отварной | 200/5 | 3,8 | 5,7 | 30,7 | 190 | 310 |
| Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,5 | 342 |
| Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 0,99 | 36,9 | 185,4 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,36 | 12,96 | 60,7 | 368 |
| Итого: | | 36,34 | 44,206 | 128,25 | 851,9 | |
| ИТОГО за 8 день (1-4 кл.) | | 111,21 | 128,056 | 461,05 | 3358,76 | |

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



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 9 » сентября 2022

| 8 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200/5 | 7,51 | 11,72 | 1,43 | 325 | 182 |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,9 | 113 | 380 |
| 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: | | 19,87 | 26,42 | 72,66 | 796,72 | - |
| Обед | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1,36 | 5,2 | 8,57 | 86,6 | 37 |
| Суп картофельный с клецками с мясом говядины | 250/20 | 9,23 | 5,35 | 18,89 | 174,2 | 108 |
| Рыба "Аппетитная" | 250 | 19,4 | 16,7 | 13,3 | 236 | 321 |
| 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: | | 40,73 | 28,64 | 122,61 | 885,54 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 388 |
| Слойка с повидлом | 50 | 1,5 | 12,2 | 25 | 217 | |
| Итого: | | 2,18 | 12,48 | 45,76 | 305 | - |
| ИТОГО за 8 день (5-12 кл.) | | 62,78 | 67,54 | 241,03 | 1987,26 | - |