



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

МЕНЮ 15.03.2023

3 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Завтрак возраст 7-11</b>					
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
<b>Завтрак возраст 12-18</b>					
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
16,83	37,56	34,52	544,00	200	Плов из свинины
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Обед возраст 12-18</b>					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
21,0	46,95	43,15	680,00	250	Плов из свинины
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Полдник возраст 7-11</b>					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
<b>Полдник возраст 12-18</b>					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Ужин возраст 7-11</b>					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые (огурцы)
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по-домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые (огурцы)
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте