



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната
Л.В. Бирун

МЕНЮ 19.03.2023

7 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|------------------------------|
| 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278,00 | 120 | Омлет с сыром |
| 1,70 | 1,20 | 19,80 | 101,70 | 200 | Кофейный напиток с молоком |
| 6,75 | 2,61 | 55,26 | 265,95 | 90 | Батон нарезной |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 0,80 | 0,20 | 9,47 | 46,70 | 150 | Фрукты в ассортименте |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18 |
| 23,90 | 39,23 | 3,40 | 463,30 | 200 | Омлет с сыром |
| 1,70 | 1,20 | 19,80 | 101,70 | 200 | Кофейный напиток с молоком |
| 6,75 | 2,61 | 55,26 | 265,95 | 90 | Батон нарезной |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 0,80 | 0,20 | 9,47 | 46,70 | 150 | Фрукты в ассортименте |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|--|
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленные |
| 6,80 | 5,30 | 12,50 | 128,80 | 250/10 | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной |
| 21,00 | 12,70 | 28,90 | 301,00 | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой |
| 2,30 | 2,80 | 15,30 | 115,60 | 100 | Картофель отварной, запеченный с маслом |
| 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 | Обед возраст 12-18 |
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленные |
| 6,80 | 5,30 | 12,50 | 128,80 | 250/10 | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной |
| 21,00 | 12,70 | 28,90 | 301,00 | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой |
| 2,30 | 2,80 | 15,30 | 115,60 | 100 | Картофель отварной, запеченный с маслом |
| 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 | |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|------------------------------|
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | Печенье |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | Печенье |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|---------------------------------------|
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленные |
| 5,85 | 8,10 | 31,20 | 229,65 | 150 | Макароны отварные со сливочным маслом |
| 37,3 | 4,60 | 6,40 | 189,70 | 150 | Суфле из отварной рыбы |
| 0,08 | 0,00 | 37,60 | 148,40 | 230 | Кисель из концентрата |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18 |
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленные |
| 7,80 | 10,80 | 41,60 | 306,20 | 200 | Макароны отварные со сливочным маслом |
| 49,80 | 6,20 | 8,60 | 253,00 | 200 | Суфле из отварной рыбы |
| 0,08 | 0,00 | 37,60 | 148,40 | 230 | Кисель из концентрата |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|------------------------------|
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | Ряженка |
| 0,80 | 0,20 | 9,47 | 46,70 | 150 | Фрукты в ассортименте |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | Ряженка |
| 0,80 | 0,20 | 9,47 | 46,70 | 150 | Фрукты в ассортименте |