Директор школы-интерната
_____ Л.В. Бирун

МЕНЮ 11.09.2023

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Завтрак возраст 7-11**
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшенная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	**Углеводы**	Калории	Выход	**Завтрак возраст 12-18**
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшенная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Обед возраст 7-11**
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Салат из белокочанной капусты
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Обед возраст 12-18**
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Салат из белокочанной капусты
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Полдник возраст 7-11**
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Полдник возраст 12-18**
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**Ужин возраст 7-11**
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
28,0	35,2	8,10	315,00	200	Рыба тушеная с овощами
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	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**
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
28,0	35,2	8,10	315,00	200	Рыба тушеная с овощами
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**II ужин возраст 7-11**
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	**II ужин возраст 12-18**
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте