


УТВЕРЖДАЮ


 Директор школы-интерната
Л.В. Бирун

МЕНЮ 13.10.2023

10 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Завтрак возраст 7-11
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Сыр
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,80	7,00	3,50	80,80	100,00	Обед возраст 7-11
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Салат из огурцов с репчатым луком
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Котлеты из свинины с соусом
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Картофельное пюре
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок фруктовый
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
0,80	7,00	3,50	80,80	100,00	Салат из огурцов с репчатым луком
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Чай с сахаром
					Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Ужин возраст 7-11
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Винегрет
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Суфле из отварной курицы
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Макароны, отварные с маслом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кисель из концентрата
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	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	22,00	158,00	200	П ужин возраст 7-11
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Йогурт
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	П ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте