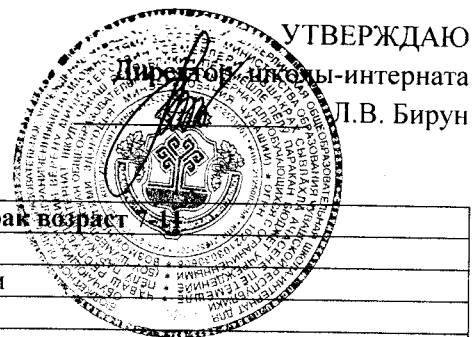


МЕНЮ 22.10.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

7 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
14,34	23,54	2,04	278,00	120	Завтрак возраст 7-11
					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	
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Обед возраст 7-11
6,80	5,30	12,50	128,80	250/10	Салат из помидор с репчатым луком
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Мясо, тушеное с капустой
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофель отварной, запеченный с маслом
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Салат из помидор с репчатым луком
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	Полдник возраст 7-11
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Сок фруктовый
					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	
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Ужин возраст 7-11
5,85	8,10	31,20	229,65	150	Салат из свеклы с яблоками
37,3	4,60	6,40	189,70	150	Макаронные изделия со сливочным маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	230	Суфле из отварной рыбы
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
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макаронные изделия 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	II ужин возраст 7-11
0,80	0,20	9,47	46,70	150	Ряженка
					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