

МЕНЮ 27.11.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	209,50	200	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша пшеница 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
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Яйцо вареное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	261,80	250	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша пшеница 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
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Яйцо вареное
					Фрукты в ассортименте

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

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 7-11</b>
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 12-18</b>
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,31	7,3	13,44	124,68	120	<b>Ужин возраст 7-11</b>
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Салат из свеклы с яблоками
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Картофельное пюре
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,31	7,3	13,44	124,68	120	<b>Ужин возраст 12-18</b>
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Салат из свеклы с яблоками
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Картофельное пюре
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное

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

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