

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

МЕНЮ 19.01.2026

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	9,0	20,6	187,00	200	Вермишель отварная в молоке жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
5,3	2,0	43,0	206,9	70	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,0	11,2	25,7	233,70	250	Вермишель отварная в молоке 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
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,75	6,18	9,24	9,95	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник со сметаной
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
5,3	0,9	32,8	164,8	80	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
1,75	6,18	9,24	9,95	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник со сметаной
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Соус сметанный
7,90	1,3	49,2	247,2	120	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
5,00	7,00	57,00	299,65	100	Пирог с повидлом
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
5,00	7,00	57,00	299,65	100	Пирог с повидлом

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
0,75	6,01	0,74	66,00	100	Салат из свежих огурцов
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
37,30	4,60	6,40	189,70	150	Суфле из отварной рыбы
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
6,00	2,30	49,10	236,40	80	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
0,75	6,01	0,74	66,00	100	Салат из свежих огурцов
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
49,80	6,20	8,60	253,00	200	Суфле из отварной рыбы
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
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»