

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

МЕНЮ 20.01.2026

9 день

Завтрак возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток 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
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток 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

Обед возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	100	Винегрет
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
9,14	9,60	31,75	250,50	150	Макароны отварные с сыром
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
5,3	0,9	32,8	164,8	80	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
1,80	12,00	9,60	149,02	100	Винегрет
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
12,18	12,8	42,34	334	200	Макароны, отварные с сыром
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
7,90	1,3	49,2	247,2	120	Хлеб ржано-пшеничный

Полдник возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
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	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

Ужин возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
16,83	37,56	34,52	544,0	200	Плов из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
6,00	2,30	49,10	236,40	80	Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
21,03	46,95	43,15	680,0	250	Плов из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

II ужин возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи