

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

Л.В. Бирун

МЕНЮ 23.01.2026

12 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,80	24,90	207,50	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
5,3	2,0	43,0	206,9	70	Батон нарезной
0,10	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
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	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
1,70	3,40	10,70	80,00	100	Свекла тушеная
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник 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
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
1,70	3,40	10,70	80,00	100	Свекла тушеная
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник 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
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
7,90	1,3	49,2	247,2	120	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,23	9,10	27,60	239,20	100	Ватрушка с творогом
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,23	9,10	27,60	239,20	100	Ватрушка с творогом

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
9,14	9,60	31,75	250,50	150	Макароны отварные с сыром
6,8	15,46	8,79	203,0	80	Котлеты из свинины с соусом
0,10	7,8	0,1	70,9	10	Масло сливочное
6,00	2,30	49,10	236,40	80	Батон нарезной
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
12,18	12,8	42,34	334	200	Макароны, отварные с сыром
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном

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»