



МЕНЮ

Сезон: зима Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Запеканка из творога	200	28,14	13,62	26,55	343,38	279
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	16,04	82,4	2
	Чай	200	0,8	0	10	37,83	457
Итого за завтрак		482	39,35	20	52,09	542	
2-ой завтрак	Булочка с изюмом	50	4	1,4	25,85	131	
	Фруктовый сок абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за 2-ой завтрак		250	5	1,6	46	217	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	Борщ со свеж капустой	250	5,17	4,85	4,45	82,25	95
	Мясо тушеное	121	17	16	5,5	221	321
	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,92	5,07	32	193,38	208
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	4,8/6,84	0,48/0,72	24,06/44,28	123,6/210,6	573/574
Итого за обед		992	33,56	33,15	138,79	1000	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40/22	2,4	14,8	15	202	69
	Яблоки запеченные	185	0,6	0,4	30	126	486
Итого за полдник		447	5,8	7,7	53,6	416	
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	15
	Рыба тушенная в томате с овощами	162	14	2,6	7,7	119	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	377
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/60	4,8/3,04	0,48/0,32	29,06/19,68	123,6/93,6	573/574
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	29,5	40	685
	Кисломолочный продукт Снежок	195	5,04	5,76	8	101	470
Итого за ужин		953	32,96	22,62	91,8	717,6	
Итого за день			109,87	95,07	387,28	2892,6	

СОГЛАСОВАНО
 Медсестра ГКОУ КК
 школы-интерната
 ст-цы Новопокровской
Носова О.Н. Носова
 «16» января 2024г.