

МЕНЮ

Сезон: зима Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	267
	Запеканка из творога	160	23,85	11,5	22,5	291	279
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,32	20,04	82,4	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		491	30,45	15,66	44,33	441,5	
2-ой завтрак	Булочка с изюмом	50	4	1,4	15,7	131	
	Фруктовый сок абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за 2-ой завтрак		250	5	1,6	35,9	217	
Обед	Салат из капусты белокочанной	80	1,6	4,8	6,56	94	1
	Борщ со свеж капустой	250	5,7	4,85	4,45	82,25	95
	Мясо тушеное	100	7,6	18	5	219	321
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,24	4,4	27,73	167,6	208
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	3,2/5,32	0,32/0,56	16,04/34,44	82,4/163,8	573/574
Итого за обед		890	27,82	33,03	114,32	893,05	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	30/18	1,6	11	10	146	69
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	30	126	446
Итого за полдник		433	5	11,7	53	360	
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,64	4,8	2	54,4	15
	Рыба тушенная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	20,44	166	377
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	3,2/3,04	0,32/0,32	16,04/19,68	82,4/93,6	459
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	
	Кисломолочный продукт Снежок	162	4	4	8	81	470
Итого за ужин		826	31,5	20,04	92,36	600,4	
Итого за день			100,39	73,91	335,32	2184,93	

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