

Утверждаю:

Директор ГБОУ «Шумихинская школа-интернат»

О.Н.Тхор



МЕНЮ на 20 июля 2023 г.

Меню с 7-11 лет      Меню с 11-18 лет

Выход      Калорий-      Выход      Калорий-  
блюд,      ность,      блюд,      ность,  
г      ккал      г      ккал

Завтрак

- 1. Каши пшеничные вареная ~ 256
- 2. Масло сливочное ~ 105
- 3. сыр сулугуни ~ 100
- 4. Квасцовый напиток с топленым . 301
- 5. хлеб ржано-пшеничный ~ 110
- 6. Молоко

150  
15  
10  
200  
40  
125

180  
15  
10  
200  
60  
125

2-й завтрак

- 1. Блинчики с маслом ~ 528
- 2. напиток из шиповника . 519
- 3.
- 4.

100  
200

150  
200

Обед

- 1. салат картофельный с грибами
- 2. и рисом жаренным ~ 74
- 3. суп каша гречневая по к/б ~ 156
- 4. капуста тушеная ~ 423
- 5. Ячмень отварной ~ 404
- 6. компот из калины ягодной ~ 303
- 7. хлеб пшеничный ~ 108
- 8.

60  
200  
100  
60  
200  
80

70  
250  
110  
70  
200  
100

Полдник

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_

Ужин

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_







