

8

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «Шумихинская школа-интернат»
 О.Н.Тхор



МЕНЮ на 05 июня 2023 г.

Завтрак

| | Меню с 7-11 лет | | Меню с 11-18 лет | |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|
| | Выход блюда, г | Калорий- ность, ккал | Выход блюда, г | Калорий- ность, ккал |
| 1. Каши гречневая вареная ~ 247 | 150 | 215 | 110 | 258 |
| 2. масло сливочное ~ 105 | 15 | 112 | 15 | 112 |
| 3. сыр стигущий твердый ~ 100 | 10 | 34 | 10 | 34 |
| 4. чай с сахаром ~ 493 | 200 | 60 | 200 | 60 |
| 5. хлеб ржаной-пшеничный ~ 110 | 40 | 72 | 60 | 108 |
| 6. чай | 15 | | 15 | |

2-й завтрак

| | | | | |
|----------------------------------|-------|-----|--------|-----|
| 1. сырники из творога запеченные | 90/10 | 231 | 130/20 | 334 |
| 2. с повидлом ~ 321 | | | | |
| 3. чай с молоком ~ 495 | 200 | 81 | 200 | 81 |
| 4. | | | | |

Обед

| | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|
| 1. салат из сырых овощей ~ 25 | 60 | 39 | 70 | 45,5 |
| 2. суп картофельный с крупой ~ 154 | 200 | 90 | 250 | 112 |
| 3. каша гречневая рассыпчатая ~ 237 | 100 | 168 | 110 | 185 |
| 4. зразы ржаные рубленные ~ 344 | 50 | 59 | 60 | 71 |
| 5. чай молочный ~ 435 | 10 | 6,5 | 10 | 6,5 |
| 6. сок яблочный восстановленный ~ 518 | 200 | 46 | 200 | 46 |
| 7. хлеб пшеничный ~ 108 | 80 | 188 | 100 | 255 |
| 8. | | | | |

Полдник

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |

Ужин

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |





Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

05.06.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 247 | Каша геркулесовая вязкая | 150 | 10,43 | 215,5 | 6,4 | 10,5 | 23,6 |
| | | 105 | Масло сливочное(порциями) | 15 | 8,25 | 112 | 0,07 | 12,3 | 0,12 |
| | хлеб рж-пш | 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,86 | 72,0 | 2,6 | 0,4 | 13,0 |
| | | 100 | Сыр сычужный твёрдый(порциями) | 10 | 5,56 | 34,0 | 2,5 | 2,6 | 0,0 |
| | гор.напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 1,56 | 60,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 |
| | фрукты | | Банан | 1 шт. | 24,70 | 75,6 | 0,90 | 0,20 | 19,3 |
| Полдник | | 321 | Сырники из творога запечённые с повидлом | 90/10 | 30,83 | 231,6 | 14,4 | 11,1 | 18,6 |
| | напиток | 495 | Чай с молоком | 200 | 4,57 | 81 | 1,5 | 1,3 | 15,9 |
| Обед | закуска | 25 | Салат из сырых овощей | 60 | 8,06 | 39,0 | 0,6 | 3,6 | 2,2 |
| | 1 блюдо | 154 | Суп крестьянский с крупой на говяжьем бульоне | 200 | 14,11 | 90,0 | 1,7 | 4,1 | 11,6 |
| | 2 блюдо | 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4,84 | 168,7 | 5,7 | 5,2 | 24,7 |
| | | 344 | Зразы рыбные рубленые | 50 | 9,36 | 59,5 | 5,7 | 1,7 | 5,3 |
| | сладкое | 518 | Сок яблочный восстановленный (промышленного производства) | 200 | 16,00 | 46 | 0,5 | 0,1 | 0,1 |
| | соус | 453 | Соус томатный | 10 | 0,72 | 11 | 0,3 | 0,6 | 0,8 |
| | хлеб пш. | 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 3,86 | 188 | 6,1 | 0,6 | 39,3 |