

10

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

МЕНЮ на 26.06 202 г.

## Завтрак

1. Каши гречневая вязаная ~ 248
2. сыр стиранный твердый ~ 100
3. Масло сливочное ~ 105
4. чай с молоком ~ 495
5. хлеб ржано-пшеничный ~ 108
6. фрукты

## 2-й завтрак

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

## Обед

1. Салат витаминный ~ 2 60
2. борщ с капустой и картофелем. 128 200
3. Каши перловая расквашенная. 242 100
4. Суп куриный 335 60
5. Мясо и помидоры ~ 503 200
6. хлеб пшеничный ~ 108 80
7. салат 2/20
8. Мандарины 2/20

## Полдник

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

## Ужин

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

Диет.сестра:



Н.Ю.Гавырина

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюда, г	Калорий- ность, ккал	Выход блюда, г	Калорий- ность, ккал
150		180	
10		10	
15		15	
200		200	
40		60	
105		10	
60		70	
200		250	
100		110	
60		70	
200		200	
80		100	
2/20		2/20	
2/20		2/20	





Школа

ГБОУ "Шумихинская школа-интернат"

Отд./корп

День

26.06.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	150	7,19	212,2	6,8	9,6	24,4
		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	495	Чай с молоком	200	4,57	81,0	1,5	1,3	15,9
	фрукты		Груша	1 шт.	33,12				
Полдник	гастрономия	590	Печенье	80	14,03	83,4	1,5	1,9	14,8
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов сушёных	200	4,62	110	0,5	0,0	27,0
	фрукты		Мандарины	2 шт	27,81				
Обед	закуска	2	Салат витаминный	60	4,73	82,8	0,6	6,0	6,3
	1 блюдо	128	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	16,95	76,0	1,5	4,0	8,5
	2 блюдо	242	Каша перловая рассыпчатая	100	3,50	139,5	3,1	4,4	20,9
		335	Суфле рыбное	60	21,52	70,8	9,6	2,8	0,1
	сладкое	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,78	122	1,4	0,0	29,0
	хлеб пш.	108	Хлеб пшеничный	80	3,86	188	6,1	0,6	39,3