

директор МБОУ Купинского района С (К) школа - интернат №2
И.О. Гроссу

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7-10 лет /11лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя пятница День 9							
завтрак	Творожная запеканка с морковью	200гр	15,97	10,82	34,69	399,16	142
	Какао с молоком	200гр	3,77	3,93	25,95	153,9	270
	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной со сливочным маслом	40/60/10	0,3	0,9	19,89	139	2819
итого за завтрак		500гр					818,06
Завтрак 2	Сок абрикосовый	200гр	2	0,2	5,8	36	293
	Печенье	30гр	1,2	0,9	28,9	126	
итого за завтрак 2		230гр				162	
обед	Салат из свежих помидор	100гр	1,3	6,1	9,5	98,2	17
	Суп картофельный с макаронами	300гр	4,1	4	30,46	125	48
	Гуляш	100/50гр	19,8	12	19,5	209,59	437
	Картофельное пюре	200гр	5,68	10,8	41,4	161	241
	Компот из свежих яблок	200гр	0,6	-	39	157	1281
	Хлеб ржаной	40гр	2,88	0,66	15,66	80	
	Хлеб пшеничный	80гр	3	1,05	15	127,14	
итого за обед		870				957,93	
полдник	Кефир	200гр	5,6	6,38	8,18	112,5	
итого за полдник						112,5	
ужин	Огурец свежий порциями	100гр	0,64	1,84	7,44	16,3	3570
	Птица отварная	130гр	13,56	6,78	11,3	145	487
	Каша перловая рассыпчатая с луком и морковью	200гр	6,6	9	31,33	176,7	104
	Кисель из свежих яблок	200гр	1,36		19,5	116	274
	Хлеб ржаной	40гр	2,88	0,66	15,66	80	
	Хлеб пшеничный	80гр	3	1,05	15	127,14	
итого за ужин		750гр				644,84	
Итого за день:			102,29	86,27	437,12	2898,08	

директор МБОУ Купинского района «С. (К) школа - интернат №2» И.О. Гроссу



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя пятница День 9							
завтрак	Творожная запеканка с морковью	200гр	15,97	10,82	34,69	399,16	142
	Какао с молоком	200гр	3,77	3,93	25,95	153,9	270
	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной со сливочным маслом	40/60/10	0,3	0,9	19,89	139	2819
итого за завтрак		500гр					818,06
Завтрак 2	Сок абрикосовый	200гр	2	0,2	5,8	36	293
	Печенье	30гр	1,2	0,9	28,9	126	
итого за завтрак 2		230гр				162	
обед	Салат из свежих помидор	70гр	1,2	2,8	5,58	60	17
	Суп картофельный с макаронами	250гр	7	12	15,54	125	48
	Гуляш	100/50гр	19,8	12	19,5	209,59	437
	Картофельное пюре	200гр	5,68	10,8	41,4	161	241
	Компот из свежих яблок	200гр	0,6	-	39	157	1281
	Хлеб ржаной	40гр	2,88	0,66	15,66	80	
	Хлеб пшеничный	80гр	3	1,05	15	127,14	
итого за обед		870				919,73	
полдник	Кефир	200гр	5,6	6,38	8,18	112,5	
итого за полдник						112,5	
ужин	Огурец свежий порциями	100гр	0,64	1,84	7,44	16,3	3570
	Птица отварная	130гр	13,56	6,78	11,3	145	487
	Каша перловая рассыпчатая с луком и морковью	200гр	6,6	9	31,33	176,7	104
	Кисель из свежих яблок	200гр	1,36		19,5	116	274
	Хлеб ржаной	40гр	2,88	0,66	15,66	80	
	Хлеб пшеничный	80гр	3	1,05	15	127,14	
итого за ужин		750гр				644,84	
Итого за день:			102,29	86,27	437,12	2859,88	
Среднее							