



## Меню 9 Интернат 12-18

Неделя 1 день: 3

ООО "Альфа-Провиант"

23.01



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Яблоко свежее, Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200/10	6,8	18,06	37,58	340
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	15	3,45	4,45		54,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,1	3,5	21	132
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19,24</b>	<b>28,09</b>	<b>112,18</b>	<b>782,3</b>
<b>Завтрак II</b>					
МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТАМИ (Яблоко свежее, Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок)	150	1,89	4,93	51,05	256,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>350</b>	<b>2,18</b>	<b>5,03</b>	<b>67,05</b>	<b>321,07</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/20/10	5,4	8,96	12,06	150,2
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)	120	11,16	6,36	7,68	132,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	180	6,99	10,26	29,74	239,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>30,87</b>	<b>32,56</b>	<b>120,28</b>	<b>898,87</b>
<b>Полдник</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	1,52	1,64	14,4	78,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,52</b>	<b>1,84</b>	<b>35</b>	<b>166,64</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	110	6,93	3,52	4,51	81,84
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,44	7,56	39,36	243,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>20,16</b>	<b>17,35</b>	<b>108,17</b>	<b>674,65</b>
<b>Ужин II</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	200	6	0,2	8	62
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56
<b>Итого за Ужин II</b>	<b>220</b>	<b>8,32</b>	<b>3,7</b>	<b>11,76</b>	<b>118</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3 145</b>	<b>83,29</b>	<b>88,57</b>	<b>454,44</b>	<b>2961,53</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор БОУ школы-интерната №9 Калининского района

Е.В. Матюхина