



# Меню 9 Интернат 7-11

Неделя 1 день: 1

ООО "Альфа-Провиант"



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	6,75	6,83	28,05	200,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	15	3,45	4,45		54,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	2,2	3,8	22,3	132
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,36	12,36	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,25</b>	<b>16,18</b>	<b>72,59</b>	<b>495,41</b>
<b>Завтрак II</b>					
ШАРЛОТКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКАМИ (Творог, Яблоко свежее, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Сметана)	150	4,34	2,44	8,33	72,58
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>350</b>	<b>4,64</b>	<b>2,53</b>	<b>24,13</b>	<b>137,79</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	5,2	5,1	69
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Цыпленок бройлер, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250/15	5,43	3,88	20,12	137,32
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	14,52	18,2	8,55	250,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (Брусника протёртая с сахаром, Крахмал, Вода питьевая, Лимонная кислота)	200	0	0	20,8	83,6
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>27,64</b>	<b>33,75</b>	<b>102,82</b>	<b>819,98</b>
<b>Полдник</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	1,52	1,64	14,4	78,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,53</b>	<b>1,82</b>	<b>35</b>	<b>166,5</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	60	1,32	2,7	3,36	43,02
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль, Сухари панировочные)	240	14,04	10,44	17,4	219,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
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 Ужин</b>	<b>560</b>	<b>19,22</b>	<b>14,16</b>	<b>72,13</b>	<b>493,82</b>
<b>Ужин II</b>					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56
<b>Итого за Ужин II</b>	<b>220</b>	<b>7,92</b>	<b>8,4</b>	<b>13,06</b>	<b>160</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>76,2</b>	<b>76,84</b>	<b>319,73</b>	<b>2273,5</b>

Зав. производством



Директор ГБОУ школы-интерната №9  
Ленинского района

Е.В. Матюхина