



Меню 9 Интернат 7-11

Неделя 1 день: 5

ООО "Альфа-Провиант"



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Ячневая крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	5,45	6,45	26,95	187,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,3	12,15	56,7
Итого за Завтрак	530	8,47	7,58	64,78	361,29
Завтрак II					
ОМЛЕТ "СЫТНЫЙ" (Сыр, Яйцо, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Молоко, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Помидоры свежие, Соль)	150	10,5	12,15	3,5	165,35
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1	0,1	24,9	100,9
Итого за Завтрак II	350	10,6	12,25	28,4	266,25
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	100	1,2	5,3	2,9	64,1
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Цыплята бройлер, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250/15	4,83	6,11	12,52	123,32
КОТЛета РЫБНАЯ (Батон, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	13	12,6	15	226
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	150	2,53	15,7	12,29	202,86
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград сушеный «Изюм», высший сорт, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
Итого за Обед	880	26,16	40,88	85,66	817,26
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	1,52	3,68	13,76	94,24
Итого за Полдник	260	2,52	3,88	34,36	182,44
Ужин					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,9	6,06	2,64	69
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	11,63	9,32	2,46	140,06
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	37,7	206
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
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (Крахмал, Вода питьевая, Курага, абрикосы сушеные (целые плоды) без косточки, высший сорт, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,7	0,1	19	79,7
Итого за Ужин	560	20,66	21	87,77	622,46
Ужин II					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56
Итого за Ужин II	200	7,72	5,3	11,32	128
Итого за день	2780	76,13	90,89	312,29	2377,7

Зав. производством _____



Е.В. Матюхина

Муниципальное бюджетное учреждение "Школа интерната №9
Муниципального района