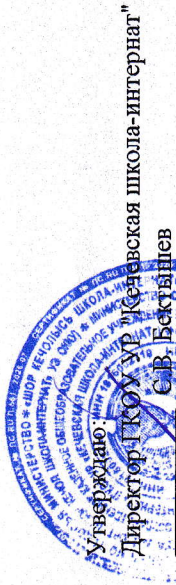


МЕНЮ

День: Второй.

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю:

Директор ГБОУ УО "Средняя школа-интернат"

С.В. Бастышев

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг	
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	70	5,96	6,34	8,98	0,00	1,44	110,13	49,45	7,76	94,5	0,98	153,81	0,32	0,03	0,19	0,14	
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,54	76,62	217,64	1,75	81,41	0,93	0,18	0,21	4,63	
97	Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56	
Второй завтрак																		
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80	
	Итого за прием	725,00	22,33	14,72	24,33	2,23	88,48	654,69	530,42	155,87	535,35	4,77	324,5	2,69	0,39	0,61	86,43	
Обед																		
ТТК53	Помидор свежий.	70	0,75	0,00	0,14	0,14	2,61	14,22	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	17,15	
110	Борщ с капустой и картоф. со смет	260,00	1,89	0,03	3,97	0,23	12,61	92,60	75,67	37,37	76,75	1,27	223,6	0,66	0,07	0,07	9,932	
462	Тефтели из говядины с рисом	110,00	7,65	5,78	7,84	2,94	8,00	113,19	9,27	13,16	75,89	1,04	93,6	1,36	0,03	0,04	0,86	
	Макаронные изделия отварные с																	
516	маслом	150	5,40	0,03	4,22	0,68	33,02	194,71	9,22	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0	
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	880,00	23,63	5,83	15,78	4,77	129,06	760,81	251,53	166,97	423,76	8,06	662,88	6,75	0,42	0,33	27,72	
Полдник																		
ТТК4	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	19,6	
58/12	Плошка Московская	90,00	5,04	1,24	6,84	2,28	47,20	260,50	28,19	11,25	67	0,69	29,36	1,61	0,06	0,05	0,06	
640	Кисель плодово-ягодный.	200	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2	
	Итого за прием	500,00	4,44	0,10	5,24	1,13	59,16	442,69	151,45	64,31	127,06	6	82,43	1,6	0,15	0,14	40,78	
Ужин																		
71	Винегрет овощной	70	0,91	0,00	6,75	6,75	4,31	85,00	16,14	11,62	25,87	0,48	141,17	3,17	0,02	0,02	1,8	
487	Курица отварная с маслом	105,00	24,27	24,21	20,45	0,01	0,37	289,12	14,89	17,72	138,41	1,29	76,37	0,41	0,06	0,11	0,98	
203	Картофель отварной	150	2,86	0,03	5,09	0,57	21,68	145,62	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	5,95	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	577,00	31,95	25,44	33,77	7,86	52,38	637,15	128,19	111,8	384,86	5,47	313,47	5,08	0,32	0,32	11,21	
Второй ужин																		
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за прием	200,00	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за день	2882,00	88,34	52,09	79,22	15,99	337,09	2550,64	1313,6	528,94	1661	24,51	1383,29	16,12	1,36	1,74	167,55	