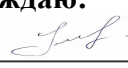


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 14.10.2021, МБОУ Интернат (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак (интернат)</u></b>				
200	121	<b>Суп молочный с пшенной крупой</b> <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	
10	14	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак (интернат)</b>			Калорийность-310, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-41	
<b><u>Завтрак</u></b>				
145/5	301	<b>Омлет натуральный с м/сл</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-329, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-3	
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
200	302	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>Лимон, Сахар, Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-584, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-47	
<b><u>Обед</u></b>				
60	19	<b>Салат из моркови</b> <i>Морковь, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
200/5	82	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	
30/140/ 5	293	<b>Макаронник с мясом и м/сл</b> <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-417, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-38	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-907, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-104	

**Полдник (интернат)**

200	385	Молоко кипяченое	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20		Гренки	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
Итого за Полдник (интернат)			Калорийность-195, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-24

**Ужин (интернат)**

30/150	217	Кулеш с мясом (гречка)	Калорийность-379, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-40
<i>Говядина котлетное , Крупа гречневая, Масло растительное, Соль , Лук репчатый</i>			
200	300	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10
<i>Чай, Сахар</i>			
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за Ужин (интернат)			Калорийность-537, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-75

**Поздний ужин (интернат)**

200/5	516	Кефир с сахаром	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
<i>Кефир, Сахар</i>			
Итого за Поздний ужин (интернат)			Калорийность-132, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
Итого за день			Калорийность-2 665, Белки-107, Жиры-110, Углеводы-304

**121-66**

Шеф-повар

\_\_\_\_\_

Калькулятор

\_\_\_\_\_