



УТВЕРЖДАЮ
директор
ГКОУ "Болжская школа-интернат"
А.Е.Сазонов
« » 2023

Меню на 20 ноября 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7 -11	Масса порции 12 - 18	Пищевые вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак					
Яйцо вареное вкрутую №337	1	1	5,6	7,4	33,6
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	250	5,5	5,0	0,3
Какао с молоком №694	200	200	3,8	3,0	24,5
Хлеб пшеничный	50	70	4,5	0,4	29,2
Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	100	0,9	0,1	5,3
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	250	4,6	3,3	15,2
Рыба тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	100/30	17,9	11,1	3,5
Рис отварной ТТК №69	150	200	3,8	12,4	38,9
Компот из смеси сухофруктов №639	200	200	0,4	0,0	20,4
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3
Хлеб пеклеванный	70	70	3,2	0,4	20,6
Полдник					
Фрукты свежие №338	200	200	0,8	0,8	19,0
Напиток лимонный ТТК №54	200	200	0,1	0,0	16,7
Ужин					
Фрикадельки мясные в соусе №469	80/30	100/30	15,6	25,0	16,6
Макаронные изделия отварные № 516	180	200	7,5	5,9	45,2
Чай с сахаром №685	200	200	0,2	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	180	5,0	4,4	7,0
Сахар порция	5	5	0,0	0,0	4,9
Батон	30	30	2,3	0,9	15,0
Всего за день:			100,0	91,9	428,3