



УТВЕРЖДАЮ

директор

ГКОУ "Волжская школа-интернат"

А.Е.Сазонов

2023

## Меню на 23 октября 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7 -11	Масса порции 12 - 18	Пищевые вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Фрукты свежие №338	200	200	0,8	0,8	19,0
Напиток лимонный ТТК№54	200	200	0,1	0,0	16,7
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки мясные в соусе №469	80/30	100/30	15,6	25,0	16,6
Макароны 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
<b>Ужин 2</b>					
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
<b>Всего за день:</b>			<b>100,0</b>	<b>91,9</b>	<b>428,3</b>