

Утверждаю

Директор ГБОУ школы-интернат №1

ст.Елизаветинской

Т.Е.Пазенкова

Меню на 03.10.2025 год.

Возрастная категория 12 лет и старше

		Завтрак	12 лет и старше					
№ п/п	№ на рецептуры	наименование блюда	вес блюда. г	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	106	Каша манная молочная	200	196	6	6	27	17
2	295	Чай с сахаром	200	40	1		10	0,76
3	т/к	Хлеб пшеничный	40	96	4	1	20	4,12
4	139	Яйцо отварное	40	63	5	5	1	13,79
5	т/к	Яблоко	185	88	2	2	15	19,64
6	т/к	Печенье	24	85	3	5	19	8,47
7	293	Сок яблочный	200	85	2		19	11,2
		ИТОГО						
		ОБЕД	889	653	23	19	111	74,98
№ п/п	№ на рецептуры	наименование блюда	вес блюда. г	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1		Щи из свежей капусты	250	200	4	9	28	19,39
2	16	Салат из свежих огурцов	100	70	1	6	4	15,86
3	241	Картофельное пюре	200	187	4	7	27	28,15
4	189	Ёжики	100	240	11	16	12	65,91
5	220	Компот из свежем. вишни	200	34	0		8	16,83
6	т/к	Хлеб пшеничный	60	143	4	1	30	6,18
7	т/к	Хлеб ржаной	80	136	8	2	40	9,38
		ИТОГО	990	1010	32	41	149	161,7
		Поддник						

Директор ГБОУ

школы-интернат №1 ст. Елизаветинской

Меню на03.10.2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет



		Завтрак		7-11 лет								
№ п/р	№ на рецепту	наименование блюда	вес блюда г	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость руб				
1	106	Каша манная молочная	200	196	6	6	27	16,11				
2	295	Чай с сахаром	200	40	1		10	0,76				
3		Хлеб пшеничный	40	96	4	1	20	4,12				
4	139	Яйцо отварное	40	63	5	5	1	13,79				
5	т/к	Яблоко	185	88	2	2	15	19,64				
6	т/к	Печенье	15	71	2	3	12	2,39				
7	293	Сок яблочный	200	85	1		20	11,2				
		ИТОГО	880	639	21	17	105	68,01				
		ОБЕД										
		7-11 лет										
№ п/р	№ на рецепту	наименование блюда	вес блюда г	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость руб				
1	63	Щи из свежей капусты	200	160	3	7	22	16,54				
2	16	Салат из свежих огурцов	100	70	1	6	4	15,86				
3	241	Картофельное пюре	180	168	4	6	24	25,86				
4	189	Ёжики	90	216	10	14	11	58,17				
5	220	Компот из свежем. вишни	200	34			8	16,83				
6	т/к	Хлеб пшеничный	40	96	4	1	20	4,12				
7	т/к	Хлеб ржаной	40	68	3		13	4,69				
		ИТОГО	850	812	25	34	102	142,07				
		ПОЛДНИК										
№ п/р	№ на рецепту	наименование блюда	вес блюда г	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость руб				
1	376	Бутерброд с маслом и сыром	100	276	8	15	27	42,18				
2	286	Кофейный напиток с молоком	200	110	5	4	17	13,72				
		ИТОГО	300	386	13	19	44	55,9				

УЖИН		7-11 лет							
№ п/р	№ на рецепту	наименование блюд	вес блюда г	энергетическая ценность, ккал	белкт	жиры	углевод	стоимость руб	
1	189	Котлета домашняя	90	283	15	17	9	67,4	
2	235	Капуста тушеная	150	120	3	4	14	17,16	
3	246	Помидоры соленные	100	13	1		4	23,91	
4	294	Чай с молоком	200	62	3	2	17	5,5	
5	т/к	Хлеб пшеничный	40	96	4	1	20	4,12	
6	т/к	Хлеб ржаной	40	68	3		13	4,69	
		ИТОГО	620	642	29	24	77	122,78	
2 Ужин		7-11 лет							
№ п/р	№ на рецепту	наименование блюд	вес блюда г	энергетическая ценность, ккал	белкт	жиры	углевод	стоимость руб	
1	272	Кефир	200	100	6	5	8	15,8	
		ИТОГО	200	100	6	5	8	15,8	

Медсестра

Новоселова Э.А.