

Утверждаю ГБОУ СО "ЕШИ для детей, нуждающихся в длительном лечении"



# МЕНЮ

на 22.01.2026 г.

## Интернат

### ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд                        | Выход, гр. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|------------------------------------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                                          |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 942    | Какао с молоком                          | 0,200      | 2,42             | 2,3  | 13,4     | 83,74        |
| 267    | Батон Золотинка                          | 0,030      | 2,25             | 0,87 | 15,42    | 78,6         |
| 24_1   | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 0,250      | 6                | 8,2  | 22,3     | 237,3        |
| 184    | Салат из моркови и яблок                 | 0,100      | 1,12             | 5,16 | 9,54     | 89,56        |

### ЗАВТРАК 2

| № рец. | Наименование блюд          | Выход, гр. | Пищевая ценность |       |          |              |
|--------|----------------------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|        |                            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 167    | Масло сливочное            | 0,015      | 0,15             | 10,88 | 0,21     | 99,32        |
| 267    | Батон Золотинка            | 0,030      | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,6         |
| 945    | Кофейный напиток с молоком | 0,200      | 3,3              | 3,3   | 16,92    | 110,2        |

### ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд                                       | Выход, гр. | Пищевая ценность |         |          |              |
|--------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|---------|----------|--------------|
|        |                                                         |            | Белки            | Жиры    | Углеводы | Калорийность |
| 95     | Курица отварная                                         | 0,100      | 17,71            | 21,42   | 0,38     | 246,23       |
| 215    | Зелень свежая (лук, укроп, петрушка)                    | 0,005      | 0,1              | 0,005   | 0,3      | 1,25         |
| 214    | Соль                                                    | 0,005      | 0                | 0       | 0        | 0            |
| 912    | Капуста тушеная                                         | 0,200      | 0,31014          | 8,73025 | 1,39885  | 85,54        |
| 204    | Хлеб пшеничный                                          | 0,025      | 1,85             | 0,725   | 12,85    | 62,5         |
| 206    | Хлеб ржаной                                             | 0,050      | 2,8              | 0,55    | 21,65    | 99,5         |
| 929    | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 0,100      | 2,028            | 15,233  | 9,566    | 184,12       |
| 101    | Суп "Харчо" с мясом птицы                               | 0,250      | 5,19             | 5,39    | 21,74    | 151,62       |
| 946    | Компот из сухофруктов                                   | 0,200      | 0,53             | 0,098   | 23,22    | 90           |

### ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|-------------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                   |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 148-1  | Молоко кипяченое  | 0,250      | 7,25             | 8    | 11,75    | 147          |
| 188.1  | Пирожок с яблоком | 0,100      | 6,27             | 8,02 | 53,08    | 300,34       |

### УЖИН

| № рец. | Наименование блюд                  | Выход, гр. | Пищевая ценность |       |          |              |
|--------|------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|        |                                    |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 194    | Хлеб пшеничный                     | 0,050      | 3,3              | 0,45  | 19       | 99,5         |
| 271    | Шницель из курицы                  | 0,100      | 16,2             | 14,26 | 12,29    | 239,82       |
| 353    | Картофель запеченный по-деревенски | 0,200      | 4,52             | 5,22  | 44,52    | 232,54       |
| 206    | Хлеб ржаной                        | 0,050      | 2,8              | 0,55  | 21,65    | 99,5         |

### УЖИН 2

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|-------------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                   |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 164-2  | печенье           | 0,040      | 2,8              | 7,52 | 26,08    | 183,2        |
| 222    | Биокефир          | 0,200      | 6                | 5    | 17,9     | 117,6        |

Повар

Бухгалтер

Врач-педиатр