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

Христолюбова Юлия Андреевна

МЕНЮ

на 07.10.2026 г.

Интернат

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
33-6	Омлет натуральный	0,150	14,535	16,98	2,68	221,9
942	Какао с молоком	0,200	2,42	2,3	13,4	83,74
195-1	Яблоко	0,150	0,6	0,6	14,7	70,5

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
212	Сыр	0,020	5,26	5,04	0	66,4
267	Батон Золотинка	0,030	2,25	0,87	15,42	78,6
943	Чай	0,200	0,2	0,051	14,89	60,82

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
272	Гуляш из филе курицы	0,100	14,59	12,81	4,88	192,61
214	Соль	0,005	0	0	0	0
911	Гречка отварная рассыпчатая	0,200	12,025	10,31	64,49	374,91
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
930	Салат из свеклы с яблоками	0,100	1,27	5,15	10,4	94,26
5	Суп крестьянский с крупой	0,250	4,05	8,72	15,93	155,31
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 кипяченное	0,250	7,25	8	11,75	147
59.1	Ватрушка со сметаной	0,100	6,93	7,41	47,29	273,89

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
194	Хлеб пшеничный	0,050	3,3	0,45	19	99,5
43/1	Рыба запеченная с яйцом	0,100	11,92	6,86	0,75	113,17
910	Пюре картофельное	0,200	4,42	4,76	35,96	196,06
206	Хлеб ржаной	0,050	2,8	0,55	21,65	99,5
943	Чай	0,200	0,2	0,051	14,89	60,82

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
906	Бутерброд с повидлом	0,055	2,1	3,895	24,465	132,75
149	Кефир	0,200	5,8	5	8	106

Повар _____ Врач-педиатр _____

Бухгалтер _____