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

Христолюбова Юлия Андреевна

МЕНЮ

на 20.10.2026 г.

Интернат

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
901	Запеканка рисовая с творогом	0,200	13,465	16,775	68,85	474,68
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
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
135	Компот из сухофруктов	0,200	0,78	0,16	32,66	129,8
126	Рагу овощное с соусом	0,200	3,295	6,8	21,882	158,36
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
181	Салат из моркови с сахаром	0,100	1,248	5,091	11,614	97,5
837	Борщ со сметаной	0,250	1,84	4,44	11,56	93,11

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
148-1	Молоко кипяченное	0,250	7,25	8	11,75	147
187.1	Булочка Домашняя	0,100	7,63	13,007	66,1	399,49

УЖИН

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
194	Хлеб пшеничный	0,050	3,3	0,45	19	99,5
206	Хлеб ржаной	0,050	2,8	0,55	21,65	99,5
99	Плов из курицы с перловкой	0,200	17,64	24,155	35,241	429,12
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
164-2	печенье	0,040	2,8	7,52	26,08	183,2
149	Кефир	0,200	5,8	5	8	106

Повар _____ Врач-педиатр _____

Бухгалтер _____