Примерное четырнадцатидневное меню ГБНОУ «Губернаторская женская гимназия-интернат»

Директор ГБНОУ «Губернаторская женская интернат»

А.В. Сапего 2022г

Прие	Наименование Блюда	Вес блюд	Пип	Пищевые вещества			
м пищи	тапженование винода	а, г	Белк и	Жир	Углевод ы	ценность , ккал	
Завтра	К					<u> </u>	
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8	4	38	205	
*	Масло сливочное	10	0	7	0	66	
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62	
	Какао-напиток "Горячий шоколад"	200	3	3	23	124	
	Батон*	60	4	1	26	125	
Итого	за Завтрак:	485	18	20	86	582	
II Завт	рак						
	Яйца вареные	40	5	5	0	63	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	
	Яблоко	200	1		23	92	
Итого	за II Завтрак:	440	6	5	38	212	
Обед		-	L			•	
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	3	5	20	132	
	Борщ	300	9	10	23	206	
	Тефтели	100	8	12	11	186	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8	47	288	
	Компот из кураги	200	1	0	28	111	
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105	
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67 .	
Итого	за Обед:	990	34	39	166	1 094	
Ужин							

	Огурец свежий (дольками)	50	0	0	1	5
1	Лук - репка свежий (порционный)	10	0	0	1	5
	Рыба, запеченная с морковью	150	28	11	7	235
	Пюре картофельное	200	6	8	48	283
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за	а Ужин:	700	41	23	115	790
II Ужин		•				
	Булочка ванильная	50	4	4	29	169
	Йогурт	200	10	6	17	161
Итого за	а II Ужин:	250	14	10	46	330
Итого за	Итого за день:		113	97	451	3 007

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБНОУ «Губернаторская

женская женская интернат» А.В. Сапего 2022г

Прием	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пиз	Энергети- ческая						
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал				
Завтрак	Завтрак									
	Сырники из творога	150	26	11	31	327				
	Молоко сгущенное	10	1	1	6	32				
	Масло сливочное	10	0	7	0	66				
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60				
	Батон*	60	4	1	26	125				
Итого за	Завтрак:	430	31	21	78	610				
II Завтра	пк									
	Фрукты свежие	200	3	0	.45	182				
Итого за	II Завтрак:	200	3	0.	45	182				
Обед	*	•		•						

	Винегрет овощной	100	2	10	12	144
	Печень тушенная в соусе	100	16	10	10	199
	Суп картофельный с бобовыми	300	14	10	35	273
	Рис отварной	200	5	7	56	292
	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	78
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого	за Обед:	990	43	41	169	1 156
Ужин						J
	Сельдь с луком, маслом	50	16	18	1	233
	Птица отварная	100	29	29	1	388
	Картофель отварной	100	3	4	28	152
	Капуста тушеная	100	3	4	10	84
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого	за Ужин:	640	57	59	97	1 118
II Ужи	ин		L			1
	Ватрушка с повидлом	75	5	2	49	234
	Кефир	200	6	5	8	106
Итого	за II Ужин:	275	11	7	57	340
Итого	за день:	2 535	145	129	446	3 406

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБНОУ Губернаторская женская тимназия-интернат» — А.В. Сапего — 2022г

Прием пищи	Наименование Блюда	Bec	Пи	Энергети- ческая		
		блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность, ккал
Завтрак						
	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5	3	34	174

	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Повидло* 10г	10	0	0	7	25
, , ,	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	24	126
	Батон*	60	4	1	26	125
Итого	за Завтрак:	480	12	14	90	516
II Завт	грак					
,	Омлет натуральный;	100	9	11	2	147
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого	за II Завтрак:	300	9	11	17	204
Обед		1		1		
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	6	10	12	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9	12	18	213
	Котлеты рыбные	120	32	16	21	350
	Рагу из овощей (без соуса)	200	4	6	27	170
	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	78
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого	за Обед:	1 010	57	48	135	1 139
Ужин						
	Помидоры свежие (дольками)	50	1	0	2	12
	Бифштекс рубленный	70	17	22		263
	Соус сметанный	30	0	1	2	16
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7	7	47	276
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого	за Ужин:	640	31	33	109	829
II Ужи	ин					7. 1
	Молочный напиток Снежок	200	6	7	8	172
-	Пирожки печеные с картофелем	100	7	5	46	258
Итого	за II Ужин:	300	13	12	54	430
Итого	за день:	2 730	123	119	405	3 118

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБНОУ «Губернаторская женская женская женская женская А.В. Сапего 2022г

Прием	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пил	Энергети - ческая		
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтран	c		J			
	Каша кукурузная (жидкая) на молоке	200	6	3	40	201
	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
	Батон*	60	4	1	26	125
Итого за Завтрак:		485	14	17	81	514
II Завтр	оак					
	Пудинг из творога с яблоками	200	28	16	32	380
	Молоко сгущенное	10	1	1	6	32
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого з	а II Завтрак:	410	28	17	52	469
Обед					L	L
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	7	19	137
	Рассольник домашний	300	10	13	30	268
	Гуляш	100	18	20	4	270.
	Каша перловая рассыпчатая	180	5	9	42	257
	Компот из кураги	200	1	0	28	111
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого з	а Обед:	970	43	52	161	1 213
Ужин				1		
	Салат из морской капусты консервированный	50	1	5	4	70
	Запеканка из печени с рисом	80	14	13	14	224
	Пюре картофельное	100	3	4	24	141

Капуста тушеная	100	3	4	10	84
Напиток из шиповника	200	1	0	27	107
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Ужин:	620	27	30	116	797
II Ужин		1100000			
Молоко	200	6	5	10	104
Печенье	30	3	12	32	245
Итого за II Ужин:	230	9	17	42	349
Итого за день:	2 715	122	133	451	3 342

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБНОУ «Губернаторская женская тимназия-интернат» — А.В. Сапего 2022г

Прием	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пиш	Энергет и- ческая		
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
Завтрак						
	Каша геркулесовая (жидкая)	200	7	5	28	180
	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62
	Какао-напиток "Горячий шоколад"	200	3	3	23	124
10	Батон*	60	4	1	26	125
Итого за	Завтрак:	485	18	21	77	557
II Завтра	K	•				
9	Фрукты свежие	200	1	0	23	92
Итого за	II Завтрак:	200	1	0	23	92
Обед						

Итого за день:	2 680	129	112	445	3 163
Итого за II Ужин:	300	16	11	57	392
Йогурт	200	10	6	17	161
Пирожки с капустой	100	6	5	40	231
II Ужин	1	1	_	· ·	
Итого за Ужин:	655	36	36	107	841
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Кисель из концентрата плодового	200	0	0	12	44
Жаркое по домашнему (говядина)	325	29	32	57	619
Огурчик соленый	40	1	0	1	7
Ужин			-		
Итого за Обед:	1 040	59	43	182	1 281
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Компот из изюма	200	0	0	30	113
Рис отварной	200	5	7	56	292
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	26	9	9	216
Суп с вермишелью на курином бульоне	300	13	16	21	276
Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	, 9	8	30	212



Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пиі	Энергети - ческая		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтрак						
	Каша манная (жидкая) на молоке	200	7	3	33	175

	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Яйца вареные	40	5	5	0	63
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
	Батон*	60	4	1	26	125
Итого за	а Завтрак:	510	16	16	74	489
II Завтр	ак			<u></u>	<u> </u>	
	Запеканка из творога с изюмом	100	17	8	24	232
	Молоко сгущенное	10	1	1	6	32
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого за	а II Завтрак:	310	18	9	44	321
Обед		- /				-
·	Маринад из свеклы	100	1	4	8	63
	Суп картофельный с рыбой	300	24	13	41	370
	Котлеты домашние	100	11	13	12	204
	Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	56	326
	Компот из свежей ягоды	200	0	0	16	65
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за	о Обед:	1 000	53	43	173	1 21
Ужин						
	Огурец свежий (дольками)	50	0	0	1	5
	Лук - репка свежий (порционный)	10	0	0	1	5
	Плов из птицы	280	35	44	55	747
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
-	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за	а Ужин:	630	42	48	115	1 01
II Ужин						
	Вафли	20	2	1	40	175
	Кефир	200	6	5	8	106
Итого за	а II Ужин:	220	7	6	48	281
Итого за	лень:	2 670	136	122	454	3 320

УТВЕРЖДАЮ Директор ТБНОУ «Губернаторская женская гимназия-интернат» д. Сапего 2022г

Прием	Наименование Блюда	Вес блюда,	Пиз	цевые ве	щества	Энергети- ческая
пищи	панженование влюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтра	K					
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6	25	185
	Горячий бутерброд с сыром и маслом	80	9	16	26	278
	Конфеты шоколадные	20	2	11	24	196
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
Итого з	а Завтрак:	550	18	33	90	720
Обед						
	Салат из морской капусты консервированный/яйца вареные	50/20	1/3	5/2	4/0	70/31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	14	11	36	289
	Голубцы ленивые	100	9	9	9	145
	Соус молочный	30	1	2	2	25
	Бобовые отварные	200	22	9	56	379
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	29	110
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого з	а Обед:	990	36	37	163	1221
Полдни	ıĸ					
	Фрукты свежие	200	1	0	23	92
Итого з	а Полдник:	200	1	0	23	92
Ужин				1		L
	Маринад из свеклы	50	1	4	8	63
	Рыба жареная (терпуг)	120	40	16	6	329
	Запеканка картофельная с овощами	250	11	16	71	464
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3		24	105

	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого з	за Ужин:	710	58	40	143	1 118
II Ужи	н					
	Молочный напиток Снежок	200	6	7	8	172
Итого з	Итого за II Ужин:		9	19	40	417
Итого з	ва день:	2 620	122	128	458	3 415

УТВЕРЖДАЮ Директор ГВНОУ «1 бернаторская женская гимпазия-интернат» В. Сапего 2022г

Прием	П	Bec	Пи	цевые веп	цества	Энергети- ческая
пищи	Наименование Блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтрак						
	Каша "Дружба"	200	5	3	29	157
	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62
	Какао-напиток "Горячий шоколад"	200	3	3	23	124
	Батон*	60	4	1	26	125
Итого за	а Завтрак:	485	16	19	78	534
II Завтр	ак					
	Омлет натуральный;	100	9	11	2	147
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
Итого за	а II Завтрак:	300	10	11	18	207
Обед						
	Салат "Степной" из разных овощей	100	6	10	21	195
	Свекольник	300	10	15	32	293
	Бефстроганов	100	16	23	6	296
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8	47	288
	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	78

Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Обед:	990	46	60	164	1 321
Ужин					
Икра морковная	50	1	4	7	62
Рыба, запеченная под молочным соусом	130	35	16	5	303
Картофель отварной	200	6	8	55	303
Сок фруктовый	200	0	0	20	90
Хлеб пшеничный	50	3	0.	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Ужин:	670	48	32	125	929
II Ужин	-				
Булочка с повидлом "Обсыпная"	50	4	6	31	190
Йогурт	200	10	6	17	161
Итого за II Ужин:	250	14	12	48	352
Итого за день:	2 695	132	135	433	3 343



Прием пищи	Потражения Гамена	Вес Пищ блюда,	цевые веп	цества	Энергети- ческая	
	Наименование Блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтра	ĸ			•		
	Каша кукурузная (жидкая) на молоке	200	6	3	40	201
	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	24	126
	Батон*	60	4	1	26	125

Итог	го за Завтрак:	485	17	19	89	580
II 3aı	втрак					
_	Творожное изделие "Фитнес"	200	31	17	33	401
	Повидло* 10г	10	0	0	7	25
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого за II Завтрак:		410	32	17	55	483
Обед				·		
	Винегрет овощной	100	2	10	12	144
	Суп крестьянский	300	11	14	23	252
	Оладьи из печени	80	18	16	12	260
	Соус молочный	30	1	2	2	25
·	Рис, припущенный с томатом	180	5	6	49	260
	Компот из изюма	200	0	0	30	113
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итог	о за Обед:	980	43	51	165	1 225
Ужи	H		-			
	Сельдь с луком, маслом	50	16	18	1	233
-	Птица, тушенная в соусе сметанном с морковью и луком	80	14	17	3	219
	Запеканка овощная	250	13	24	65	517
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итог	о за Ужин:	670	49	63	126	1 230
II Уж	кин					
	Пирожки печенные с яблоками	100	6	6	48	267
	Молоко	200	6	5	10	104
Итог	о за II Ужин:	300	11	11	57	372
Итог	о за день:	2 845	152	162	493	3 889



Прием	Наименование Блюда	Вес блюда,	Пиг	цевые веі	щества	Энергети- ческая	
пищи	ттаименование влюда	Г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
Завтраг	c						
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8	4	38	205	
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62	
	Чай с молоком	200	3	2	17	94	
	Батон*	60	4	1	26	125	
Итого з	а Завтрак:	485	18	19	81	551	
II Завтр	рак						
	Фрукты свежие	200	1	0	23	92	
Итого з	а II Завтрак:	200	1	0	23	92	
Обед						l	
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	3	5	20	132	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13	16	21	276	
***	Рыба, запеченная в омлете	120	44	26	7	434	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	56	326	
	Компот из свежей ягоды	200	0	0	16	65	
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105	
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67	
Итого з	а Обед:	990	76	60	155	1 398	
Ужин							
	Помидоры свежие (дольками)	50	1	0	2	12	
	Картофельная запеканка с мясом	300	40	40	72	798	
	Соус молочный	30	1	2	2	25	
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	12	44	
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105	

Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Ужин:	670	48	49	131	1051
II Ужин		,			-1
Молочный напиток Снежок	200	6	7	8	172
Пряник	40	3	3	38	181
Итого за II Ужин:	240	8	9	46	353
Итого за день:	2 585	151	138	436	3 445

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБНОУ Губернаторская женская тимназия-интернат» — А.В. Сапего _______2022г

Прием	Наименование Блюда	Вес блюда,	Пиі	цевые веп	цества	Энергети- ческая
пищи	Паименование влюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтрак						
	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5	3	34	174
	Масло сливочное	10	0	7	0	66
	Какао-напиток "Горячий шоколад"	200	3	3	23	124
	Батон*	60	4	1	26	125
Итого за	а Завтрак:	470	12	14	83	489
II Завтр	ак					
	Зразы творожные с изюмом	150	22	6	53	351
	Молоко сгущенное	10	1	1	6	32
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого за	а II Завтрак:	360	23	7	74	440
Обед						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	6	10	12	157
	Рассольник ленинградский	300	11	10	36	269
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	14	20	12	283

Итого за день:	2 785	132	113	515	3 481
Итого за II Ужин:	300	11	10	70	418
Кефир	200	6	5	8	106
Пирожки печеные с повидлом	100	6	5	62	312
II Ужин					
Итого за Ужин:	665	43	29	126	907
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Сок фруктовый	200	0	0	20	90
Макаронник (макаронная запеканка)	200	12	8	57	342
Печень по-строгановски	125	25	17	10	299
Огурец свежий (дольками)	50			1	5
Ужин				•	
Итого за Обед:	990	44	52	163	1 227
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Компот из кураги	200	1	0	28	111
Картофель отварной	100	3	4	28	152
Капуста тушеная	100	3	4	10	84

Директор ГБНОУ и убернаторская женская гижназия-интернат»
—— А.В. Сапего 2022г

Прием пищи	Науменаранна Едуала	Bec				Энергети-	
	Наименование Блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
Завтран	3						
	Каша геркулесовая (жидкая)	200	7	5	28	180	
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	24	126	

Батон*	60	4	1	26	125
Итого за Завтрак:	485	18	21	78	559
II Завтрак			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Манник (запеканка манная)	100	5	3	29	161
Молоко сгущенное	10	1	1	6	32
Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого за II Завтрак:	310	6	4	50	250
Обед			4		•
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	7	19	137
Щи из свежей капусты с картофелем	300	9	12	18	213
Курица в соусе с томатом	100	26	31	5	403
Каша перловая рассыпчатая	180	5	9	42	257
Компот из свежих плодов	200	0	0	20	78
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Обед:	970	48	62	142	1 259
Ужин					
Огурцы маринованные с луком, маслом;	73	2	3	3	46
Рыба жареная (терпуг)	120	40	16	6	329
Пюре картофельное	200	6	8	48	283
Сок фруктовый	200	0	0	20	90
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Ужин:	683	54	31	115	919
II Ужин					
Булочка "Домашняя"	50	4	6	31	191
Йогурт	200	10	6	17	161
Итого за II Ужин:	250	14	12	48	353
Итого за день:	2 698	140	131	432	3 341



Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда,	Пиз	Энергети- ческая		
		г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Завтраг	c				•	1
	Суп молочный с крупой (пшено)	300	7	6	27	185
	Горячий бутерброд с сыром и маслом	80	9	16	26	278
	Какао-напиток "Горячий шоколад"	200	3	3	23	124
Итого з	а Завтрак:	580	20	25	75	587
II Завтр	рак					
	Пудинг из творога запеченный	100	15	7	23	210
	Повидло* 10г	10	0	0	7	25
12	Чай с сахаром	200	0	0	15	57
Итого з	а II Завтрак:	310	15	7	45	292
Обед		d-executive and a second	<u> </u>	L		
	Маринад из моркови	50	1	4	7	60
	Суп картофельный с бобовыми	300	14	10	35	273
	Бигус с мясом	300	27	44	30	614
	Кисель из свежей ягоды	200	1	0	29	116
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Обед:		940	48	62	138	1 235
Ужин		dia anno		-	<u> </u>	
	Картофель, жареный ломтиками (из отварного)	200	9	22	81	537
	Рыба жареная (горбуша)	100	35	17	4	312
	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого з	а Ужин:	590	49	43	143	1 111

II Ужин						
Моло	ЖО	200	6	5	10	104
Пече	нье	30	3	12	32	245
Итого за II Ужин:		230	9	17	42	349
Итого за день:		2 650	141	153	443	3 573



Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда,				Энергети-	
		Г	Белки	Белки Жиры Уі	Углеводы	ценность, ккал	
Завтрак							
	Каша манная (жидкая) на молоке	200	7	3	33	175	
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	
	Сыр полутвердый	15	4	5	0	62	
	Конфеты шоколадные	20	2	11	24	196	
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	
	Батон*	50	4	1	26	125	
Итого за	а Завтрак:	495	16	27	98	685	
Обед							
	Салат из морской капусты консервированный	50	1	5	4	70	
	Борщ с фасолью и картофелем	300	11	13	26	255	
	Котлеты из говядины с овощами	100	17	16	6	237	
	Соус молочный	30	1	2	2	25	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	56	326	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	29	110	
	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105	
	Хлеб ржаной	40	2	4	14	67	
Итого за Обед:		950	46	47	161	1 195	

Полдник					-1,
Фрукты свежие	200	1	0	23	92
Итого за Полдник:	200	1	0	23	92
Ужин					 _
Сельдь с луком, маслом	50	16	18	1	233
Рагу из птицы	280	31	36	43	618
Сок фруктовый	200	0	0	20	90
Хлеб пшеничный	50	3	0	24	105
Хлеб ржаной	40	2	4	14	67
Итого за Ужин:	620	53	59	101	1 112
II Ужин	<u> </u>				<u> </u>
Молочный напиток Снежок	200	6	7	8	172
Итого за II Ужин:	200	6	7	8	172
Итого за день:	2 465	122	140	390	3 255

Пояснительная записка к примерному четырнадцатидневному меню ГБНОУ «Губернаторская женская гимназия-интернат» на учебный год

Примерное четырнадцатидневное меню составлено на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Фактическое выполнение натуральных норм питания по промерному четырнадцатидневному меню следующее:

Наименование продукта	Выполнение норм, %
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Мясо	100
Птица	100
Рыба	100
Масло растительное	100
Масло сливочное	98
Масло растительное	104
Молоко / кисломолочные продукты	98
Сметана	104
Творог	98,5
Сыр	100
Яйцо	100
Мука	100
Макаронные изделия	105