

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СО « Санаторная  
 школа-интернат г.Калининска"

Л.Ю.Мортова

Меню на 19.03.2024 г.

| Завтрак       |   | с 7 - 10лет | с 11 – 18 лет | Калорийность |
|---------------|---|-------------|---------------|--------------|
|               |   |             |               |              |
|               | Каша молочная пшениая                       | 300         | 400           | 572          |
|               | Масло сливочное порционное                  | 10          | 15            | 99           |
|               | Чай с сахаром                               | 200         | 200           | 38           |
|               | Хлеб пшеничный                              | 100         | 100           | 236          |
|               | Сыр твердый порционный                      | 32          | 32            | 114          |
|               |   |             |               | <b>1059</b>  |
| II<br>Завтрак | Молоко                                      | 200         | 200           | 107          |
|               | Пряник                                      | 90          | 90            | 278          |
|               | Банан                                       | 1шт         | 1шт           | 66           |
|               |   |             |               | <b>451</b>   |
| Обед          | Салат из отварной свеклы с изюмом           | 100         | 100           | 109          |
|               | Рассольник на м/к бульоне со сметаной       | 300         | 400           | 100          |
|               | Котлета из говядины                         | 90          | 95            | 257          |
|               | Макаронные изделия отварные. Томатный соус. | 180/50      | 180/50        | 226/45       |
|               | Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 200           | 114          |
|               | Хлеб пшеничный и ржаной                     | 50/50       | 100/50        | 336          |
|               |   |             |               | <b>1187</b>  |
| Полдник       |   |             |               |              |
|               | Сок яблочный                                | 200         | 200           | 86           |
|               | Булочка                                     | 50          | 50            | 160          |
|               |   |             | <b>246</b>    |              |
| Ужин          | Помидоры консервированные                   | 60          | 60            | 7            |
|               | Рыба тушеная                                | 140         | 160           | 69           |
|               | Рагу из овощей                              | 230         | 230           | 212          |
|               | Чай с лимоном                               | 200         | 200           | 40           |
|               | Хлеб пшеничный                              | 100         | 100           | 236          |
|               |   |             |               | <b>564</b>   |
| II<br>Ужин    | Снежок                                      | 200         | 200           | 101          |
|               | Итого:                                      |             |               | <b>3608</b>  |

Шеф-повар *Мортова* Г.И.Игонина  
 Медсестра *Цибина* Н.В.Цибина