

Согласовано

директор



/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	212
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>83,5</b>	<b>538</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>9,1</b>	<b>5,1</b>	<b>45,1</b>	<b>270</b>
<b>Обед</b>							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	7,9	10,4	137
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,4	29,8	362
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,4	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>26,5</b>	<b>27,7</b>	<b>94,6</b>	<b>740</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	4,1	43,3	237
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12</b>	<b>8,1</b>	<b>53,4</b>	<b>339</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	9	7,6	119
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10	10	195
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,8	135
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>27,2</b>	<b>26,1</b>	<b>108,7</b>	<b>790</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
<b>Итого</b>				<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142</b>
<b>Всего</b>				<b>95,3</b>	<b>87,3</b>	<b>404,7</b>	<b>2819</b>

Осокина С.С.

Рубкевичева

Согласовано

директор  
 ГОУ ЯО "Рублевская школа-интернат № 1"  
 /Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	3,5	31,3	187
1994	630.,ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,6	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>63,4</b>	<b>433</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	1,7	0,6	23,2	106
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>5</b>	<b>38,9</b>	<b>242</b>
<b>Обед</b>							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,6	6,4	8,3	111
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,3	15,8	25,6	310
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,4	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>23,6</b>	<b>88,3</b>	<b>662</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	4,2	42,9	238
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12,1</b>	<b>8,2</b>	<b>53</b>	<b>340</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6,1	95
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	8,9	9	175
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4	13,9	112
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>20,8</b>	<b>21,5</b>	<b>73,8</b>	<b>584</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
<b>Итого</b>				<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142</b>
<b>Всего</b>				<b>81,8</b>	<b>77,2</b>	<b>336,8</b>	<b>2403</b>

*От Овощника СС  
 Кузнецова ТА*