

Согласовано

директор

ГОУ ЯО Областной школы-интернат № 1
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

21 сентября 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	25,2	18,1	37,4	444
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,3	0,8	15,4	74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	197
Итого				32,2	29,4	91,5	790
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	174				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	98
2008		БАНАН	216	3,2	1,1	45,4	207
Итого				10,1	5,2	64,9	355
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1	6
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,1	6,1	12,9	141
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,1	15,6	17,8	292
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1	2,1	4,2	47
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,3	92
Итого				32,8	29,6	120,9	908
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,4	5,3	54	300
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
Итого				8,6	5,3	66,7	351
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	89	11,8	19,6		223
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	8,7	20,1	188
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/13	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,3	92
Итого				22,2	30	76,1	665
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	210	4,2	3,2	6,3	101
Итого				4,2	3,2	6,3	101
Всего				110,1	102,7	426,4	3170

Евгений Овочкин с.с.

Евгения Рубкевич с.с.

Согласовано

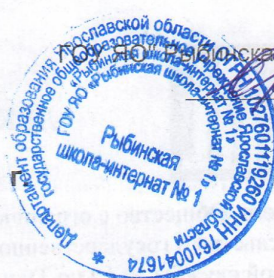
директор

Рубкевич Е.А.

МЕНЮ

21 сентября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/10	31,5	22	44,3	536
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,5	0,9	16,4	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,3	246
Итого				40,2	33,9	109,1	937
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	174				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		БАНАН	216	3,2	1,1	45,4	208
Итого				10,8	5,5	69,8	381
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1	6
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	6,9	15,9	162
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,9	15,9	16,8	295
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,8	31	199
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2	3,9	46
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	34	147
Итого				37,6	32,9	151,6	1078
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	53,9	296
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				8,2	5	68	352
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	11,2	18,7		212
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	4,5	10,6	24,4	227
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,8	129
Итого				24,4	31,5	93,8	755
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	211	4,2	3,2	6,3	101
Итого				4,2	3,2	6,3	101
Всего				125,4	112	498,6	3604

Вит Оскина с.с.

Е.А. Рубкевич с.с.

