

Согласовано

директор

ГБОУ «Областная Рубкевичская школа-интернат № 1»
 /Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

3 апреля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	3	31,1	179
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	15,9	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
Итого				17,5	13,1	62,4	438
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,8	9	133
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,3	17,2	53,9	472
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	22,3	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,7	56
Итого				30,2	26	130,1	907
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	3,9	10	102
Итого				6,2	4,6	25,5	173
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	6,5	1,8	68
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	110/30	13,8	7,9	13,9	189
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5	24,3	163
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	134
Итого				27,5	21,9	113,6	758
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,7	159
Итого				5,4	5	21,7	159
Всего				86,8	70,6	353,3	2435

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

директор

Г.О. Калининградской области, г. Рыбинск, школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
3 апреля 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,1	2,7	27,2	157
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	15,9	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
Итого				14,3	9,8	58,5	379
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,1	7,2	105
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,5	16,5	47,3	438
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,7	52
Итого				29,3	23,4	119,3	835
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	3,9	10	102
Итого				6,2	4,6	25,5	173
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	5,1	1,4	53
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,8	7,2	9,9	138
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,4	131
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
Итого				17,3	17,8	74,7	520
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,7	159
Итого				5,4	5	21,7	159
Всего				72,5	60,6	299,7	2066

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

