

Согласовано



директор  
школы-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

1 марта 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ 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 Стр 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	212
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>83,5</b>	<b>546</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>156</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	7,6	12	141
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,2	8,1	14,1	173
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>22,7</b>	<b>124,9</b>	<b>806</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	9,1	12,7	1,9	179
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>11,6</b>	<b>13,6</b>	<b>29,1</b>	<b>305</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,6	125
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,4	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
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>27,5</b>	<b>29,7</b>	<b>113,8</b>	<b>824</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>89,2</b>	<b>90,2</b>	<b>402,3</b>	<b>2795</b>

Вет. Сидорова СС

Рубкевич Е.А.

Согласовано

директор  
 ГОУ Ярославской области «Школа-интернат № 1»  
 (Рубкевич Е.А.)

# МЕНЮ

1 марта 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>13</b>	<b>15</b>	<b>67,9</b>	<b>459</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>22</b>	<b>115</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	6,1	9,8	113
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
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>22,9</b>	<b>20,1</b>	<b>114,5</b>	<b>727</b>
<b>Полдник</b>							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>12,7</b>	<b>14,3</b>	<b>29,2</b>	<b>318</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	5,1	6,1	71
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,5	15,9	25,5	313
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	50	3,3	0,6	22	95
<b>Итого</b>				<b>21</b>	<b>22,5</b>	<b>80,8</b>	<b>605</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>76,5</b>	<b>78,8</b>	<b>336</b>	<b>2382</b>

*Евг. Селкина*

*Рубкевич Е.А.*

